



### Hozzávalók

az I. változathoz:

15 dkg (kb. 2,5 dl) finomliszt, 10 dkg (kb.1,5 dl) kukoricaliszt, 2 kiskanál sütőpor, 1 mokkáskanál szódabikarbóna, 1 mokkáskanál só, fél kiskanál csilipor, 1 mokkáskanál őrölt fekete bors, késhegynyi pirospaprika, 6 dkg reszelt sajt, 1 tojás, 2,5 dl kefir vagy natúr joghurt, 0,6 dl olaj, 1 kicsi hegyes csípős zöldpaprika fele, 10 dkg morzsolt, főtt kukorica (fagyasztott vagy konzerv is lehet), 10 dkg vörös bab (natúr ízesítésű konzerv)

a forma kikenéséhez:

vaj vagy sütőmargarin

a II. változathoz:

1 kisebb zöldhúsú paprika, 1 kisebb piros húsú paprika, 13 dkg finomliszt, 13 dkg kukoricaliszt, 2 kiskanál sütőpor, 1 mokkáskanál szódabikarbóna, 1 mokkáskanál só, 1 kiskanál pirospaprika vagy csilipor, 12 dkg reszelt ementáli sajt, 2 tojás, 1,25 dl kukoricacsíraolaj, 2 kis

pohár (350 gramm) natúr joghurt, 20 dkg konzervkukorica

a forma kikenéséhez:

vaj vagy sütőmargarin

1. Az I. változathoz a kétféle lisztet a sütőporral, a szódabikarbónával, a sóval, a csiliporral, a borssal, a pirospaprikával és a reszelt sajttal összeforgatjuk. Egy másik tálban a tojást kissé felferjük, a kefirrel és az olajjal simára dolgozzuk, majd a fűszeres liszttel összekeverjük. A zöldpaprikát apró kockákra vágjuk, majd a lecsöpögtetett kukoricával és babbal együtt az előzőekhez adjuk.

2. Kivajazott vagy papírkosárral kibélelt muffinsütő mélyedését ezzel a masszával a háromnegyedükig megtöltjük. A legjobb, ha a tetejüket egy nedves kanállal elsimítgatjuk. Előmelegített sütőben, a közepesnél kicsit erősebb lánggal (190 °C; légkeveréses sütőben 170 °C) kb.20 percig sütjük. A formában hagyjuk hűlni 5-10 percig, majd a muffinokat azon melegében tálaljuk.

3. A II. változathoz a kétféle paprikát kicsumázzuk, húsukat apró kockákra vágjuk. A kétféle lisztet a sütőporral, a szódaikarbónával, a sóval, a pirospaprikával és a reszelt sajttal összeforgatjuk. A tojást kissé felverjük, az olajjal és a joghurttal simára dolgozzuk, majd a fűszeres liszttel összekeverjük. A színes paprikát és a lecsöpögtetett kukoricát hozzáadjuk.

4. Egy közepes muffinsütő mélyedéseit margarinnal kikenjük vagy papírkosárral kibéleljük és a masszával majdnem teletöltjük. A tetejüket nedves kanállal elsimítgatjuk. Előmelegített sütőben, jó közepes lánggal (190 °C; légkeveréses sütőben 170 °C) 20-22 percig sütjük. A formában hagyjuk hűlni 5-10 percig, majd a muffinokat azon melegében tálaljuk.

12 darab

Elkészítési idő: fajtánként 40 perc

Egy darab mexikói I. változat: 175 kcal

Egy darab mexikói II. változat:: 256 kcal