

## Kukoricás, sajtos muffin



### Hozzávalók:

20 dkg konzervkukorica, 25 dkg finomliszt,  
12,5 dkg reszelt parmezánsajt, 1 csomag  
sütőpor, 1 mokkáskanál szódabikarbóna,  
csipetnyi só, 2 tojás, 0,6 dl olaj, 2,5 dl tej  
a forma kikenéséhez:  
vaj vagy sütőmargarin

1. A kukoricát lecsöpögtetjük. A lisztet a sajttal, a sütőporral, a szódabikarbónával és a sóval összeforgatjuk, az előzőekbe dolgozzuk. A tojást az olajjal és a tejjel jól felhabosítjuk, a lisztes keveréket és a kukoricát beledolgozzuk.
2. Egy közepes muffinsütő mélyedéseit margarinnal kikenjük, de az is jó, ha papírkosárral kibéleljük, és a masszával úgy töltjük meg, hogy majdnem tele legyenek. Előmelegített sütőben, közepes lánggal (180 °C; légkeveréses sütőben 165 °C) kb. 20 perc alatt megsütjük.
3. A formában hagyjuk hűlni 5-10 percig, majd a muffinokat azon melegében tálaljuk.

12 darab

Elkészítési idő: 35 perc

Egy darab: 204 kcal