



Hozzávalók:

25 dkg finomliszt, 1 csomag sütőpor, 1 mokkáskanál só, 2 tojás, 2 dl natur joghurt, 2 evőkanál tejföl, 6 dkg sütőmargarin vagy vaj, 10 dkg feta sajt, 10 dkg gépsonka
a forma kikenéséhez: sütőmargarin vagy vaj

1. A lisztet a sütőporral és a sóval összeforgatjuk. A tojást kissé felverjük, a joghurttal, a tejföllel és az olvasztott margarinnal elhabarjuk. A fetát és a sonkát apró (3-4 milliméteres) kockákra vágjuk. Az így előkészített hozzávalókat fakanállal úgy keverjük össze, hogy a fetát csak a végén adjuk hozzá, hogy ne törjön.

2. Egy közepes muffinsütő mélyedéseit margarinnal kikenjük, de papírkosárákakkal is kibélelhetjük. A fetás, sonkás masszával a háromnegyedikig töltjük. Előmelegített sütőben, jó közepes lánggal (190 °C; légkeveréses sütőben 170 °C) kb. 20 perc alatt megsütjük. A formában maradjon 5-10 percig, majd a muffinokat azon melegében tálaljuk.

12 darab

Elkészítési idő: 45 perc

Egy darab: 202 kcal