



Hozzávalók:

15 dkg fagyasztott parajpüré, 25 dkg
finomliszt, 1 csomag sütőpor, 1 kiskanál só,
1 mokkáskanál őrölt fekete bors, 2 tojás,
0,8 dl olaj, 3 dl natúr joghurt, 1 gerezd
fokhagyma, 20 dkg feta sajt
a forma kikenéséhez:
olaj

1. 1 csomag (45 dekás) parajpürét szobahőmérsékleten fölengedünk, majd tiszta konyharuhába téve lecsöpögtetjük, kicsit ki is nyimkodunk. Így mérünk ki a spenótból 15 dekát, a többit más étel készítéséhez tesszük el.
2. A lisztet a sütőporral, a sóval és a borssal összeforgatjuk. A tojásokat az olajjal és a joghurttal fölverjük, a zúzott fokhagymával fűszerezük, majd először a parajt, azután a sütőporos lisztet keverjük hozzá. Végül a fetát félcentis kockákra vágjuk, így keverjük a masszába.
3. Egy közepes muffinsütő mélyedéseit olajjal kikenjük, de papírkosárákkal is kibélelhetjük. A parajos, feta sajtos masszával a háromnegyedükig 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: 1 óra

Egy darab: 218 kcal