

Sajtos, zabpelyhes muffin



Hozzávalók:

16 dkg zabpelyhely, 2,6 dl főzőtejszín (lehet az olcsóbb tej is), 5 dkg finomliszt, 5 dkg reszelt ementáli sajt, 1 csomag sütőpor, csipet só, 2 tojás, 3-4 evőkanál olaj, 2 evőkanál finomra vágott metélőhagyma
a forma kikenéséhez:
vaj vagy sütőmargarin

1. A zabpelyhet a főzőtejszínbe keverjük, 10-15 percig áztatjuk-duzzasztjuk. A finomlisztet a reszelt ementálival, a sütőporral és csipet sóval összeforgatjuk. A tojást az olajjal fölverjük, a finomra vágott metélőhagymával fűszerezzük, azután a sajtos liszttel és a tejszínes zabpelyhellyel összekeverjük.
2. Egy közepes muffinsütő mélyedéseit vajjal vagy margarinnal kikenjük, de az is jó, ha papírkosárral kibéleljük és a masszával majdnem teletöltjük. A tetejüket nedves kanállal elsimítgatjuk.
3. 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: 50 perc

Egy darab: 177 kcal