



רכיבים

- כוסות קמח תופח אסם 1 ק"ג
- 1/2 2/1 כוס קמח תירס
- כוסות קישוא מגוררים גס, כולל הקליפה
- גרם גבינת פטה מפוררת
- ביצה
- 1/2 2/1 כוס שמיר קצוץ
- לפי הטעם פלפל שחור גרוס
- מיכל יוגורט
- 1/2 2/1 כוס שמן זית
- 1/2 2/1 כוס גבינת קשקבל מגוררת

הכנה

1. שמים את כל החומרים בקערה ומערבבים ליצירת בצק (אפשר גם במעבד מזון עם להב פלדה או במיקסר, אבל לא לעבד יותר מדי).
*ניתן להמיר את הקמח תירס בסולת, את הבולגרית בצפתית ואת היוגורט בשמנת חמוצה, באותן הכמויות. לתשומת לבך, החלפת הרכיב יכולה לשנות את הערכים התזונתיים של המתכון.
2. יוצקים לתבניות מאפינס משומנות (ממלאים עד שפתן) ואופים בחום בינוני 60 דקות, עד שהמאפינס תפוחים וזהובים.
3. ניתן גם לאפות בתבנית מלבנית בתור פשטידה ואחר כך לחתוך לריבועים גדולים.



12 servings 12

