

מאפינס עם קינואה ותרד



רכיבים

- 1/2 2/1 כוסות קינואה מבושלת
- 1/2 2/1 כוסות ברוקולי קצוצים
- 1/2 2/1 כוס תרד קצוצים
- 1/2 2/1 כפית פלפל שחור
- 1/2 2/1 כפית מלח
- כפית פפריקה אדומה מתוקה
- 1/4 4/1 כפית כורכום
- ביצה

הכנה

1. מחממים את התנור ל-250 מעלות. משמנים תבנית שקעים (אפשר להשתמש גם בקוקוטים מנייר).
2. שמים את הקינואה, הברוקולי והתרד בקערה גדולה ומערבבים. מוסיפים את התבלינים ומערבבים היטב.
3. מקציפים קלות את הביצים בקערה נפרדת, מוסיפים לתערובת ומערבבים עד לאיחוד.
4. יוצקים את העיסה לשקעי התבנית (היא צריכה להגיע רק עד שלושת רבעי מגובהם), אופים 15-20 דקות, עד שקיסם הננעץ במאפים יוצא נקי.
5. מוציאים מהתנור, מצננים קלות, מחלצים מהשקעים. בתיאבון!

40 דקות

6 servings 6