



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## GÜNEŞ MUFFİNLERİ

<https://www.sokeun.com/>

1 3/4 su bardağı Söke® Yedi Tahıllı Un Karışım  
2/3 su bardağı ezilmiş keten tohumu  
1,5 çay kaşığı yemek sodası  
1 çay kaşığı kabartma tozu  
1,5 çay kaşığı tarçın  
3/4 su bardağı ayçekirdeği  
2 adet yumurta  
1/3 su bardağı bal  
1/3 su bardağı esmer şeker  
1/3 su bardağı sıvı yağ  
175 g. margarin  
1 paket vanilya

- 1.Fırın 190 dereceye ısıt.
- 2.Büyük bir kase içinde kuru ve sıvı malzemeleri birbiriyle karıştırın.
- 3.Muffin kalıplarına, kalıbın 3/4'ünü dolduracak şekilde hazırladığınız hamurdan paylaşırın.
- 4.Önceden ısıtılmış fırında 20-25 dakika süreyle, yüzleri altın sarısı renge dönüşüncüye kadar pişirin
- 5.Fırından çıkardıktan sonra 10 dakika kadar bekleyerek servis yapın.