



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ISPANAKLI MUFFİN

<https://yemek.name>

400 gr Ispanak
Tuz
Karaiber
3 diş Sarımsak
225 gr (beyaz olmayan) Un
3 yk Yulaf
1 paket Kabartma Tozu
200 ml Ayrar (tercihen hazır ve yağı azaltılmış)
50 ml sıvı Yağ
50 gr rendelenmiş Parmesan Peyniri

Ispanağı bir kaç dakika soteleyin ve ezilmiş sarımsak, tuz ve biber ile zevkinize uygun lezzetlendirin. Kuru malzemeleri karıştırın. Ayrar ve yumurtayı köpürtüp, yağı ekleyin. Sıvı karışımı kuru malzemelere ekleyerek, hamur haline karıştırın. Son olarak ıspanak ve parmesanı da ekleyerek, tekrar tadın. Gerekirse tuz ve biber ekleyin. Muffin kalıplarına paylaştırıp, 180 derece fırında yaklaşık 30 dakika pişirin.

