



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## KİNOA MUFFİN

<http://www.hurriyet.com.tr>

1 su bardağı durulanmış kinoa  
2 su bardağı tam buğday unu  
3/4 su bardağı kahverengi şeker  
1,5 çay kaşığı kabartma tozu  
1 çay kaşığı tuz  
Yarım su bardağı kuru üzüm  
3/4 su bardağı yağsız süt  
1 adet yumurta  
1 çay kaşığı vanilya

Orta boy bir tencerede 1 bardak su ile durulanmış kinoayı 10 dakika pişirin. Bu arada ayrı bir kaptaki un, şeker, tuz, kuru üzüm, kabartma tozu ve en son pişmiş kinoayı ekleyip karıştırın. Başka bir kaptaki yağ, süt, yumurta ve vanilyayı karıştırıp, unlu karışıma ilave edin. Elde edilen karışımı önceden fırın tepsinize dizdiğiniz 12 adet muffin kabına paylaşın ve fırına verin. Muffin'leri 25-30 dakika pişirin ve fırından çıkardıktan sonra soğuması için ayrı bir yere alın.

