



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

KİNOALI MUFFİN

<https://www.elele.com.tr>

3 yumurta

1 kase kinoa; haşlanmış ve suyu süzölmüş

2 kase brokoli; ufak dallarını ayıklayın

1 kase ince kıyım dereotu

1/2 kase süzme peynir

3 yemek kaşığı rendelenmiş köy peyniri veya 1 su bardağı böreklik lor

1 diş sarımsak, dövölmüş

1 çay kaşığı aromalı kaya tuzu

1 çay kaşığı pul biber

Yumurtaları çırpın. Sırasıyla peynirleri, kaya tuzunu, pul biberi ve sarımsakları ilave edin ve karıştırın. Kinoa, brokoli ve dereotunu da ekleyin ve karıştırın. Muffin kaplarına koyarak 180 derecede 20 dakika fırınlayın.

