



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

SEBZELİ MUFFİN

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

1 su bardağı rendelenmiş havuç
1 su bardağı ince doğranmış ispanak
2 yumurta
1 su bardağı tam buğday unu
1/2 su bardağı yoğurt
1/4 su bardağı zeytinyağı
1 paket kabartma tozu
Tuz ve isteğe bağlı baharatlar

Sebzeleri ince ince doğrayın. Başka bir kaptaki yumurta, yoğurt ve zeytinyağını çırpın. Un ve kabartma tozunu ekleyerek karışımı hazırlayın. Son olarak sebzeleri ekleyip muffin kalıplarına paylaşın. 180 derecede 25-30 dakika pişirin. Bu lezzetli muffinler, çocuğunuzun sebze tüketimini artırırken tok kalmasını sağlar.

