



מאפינס ברוקולי

24-12 חודשים

מתכון

זמן הכנה:

:COOKING

ארוחת ערב

רמת קושי: קל

מצרכים

500 גרם ברוקולי (אפשר גם קפוא)

2 כפות קמח

3 ביצים

1 גבינת קוטג'

1 גבינה לבנה

חצי שקית אבקת אפיה

300 ג' גבינה צהובה מגורדת

אופן ההכנה

מבשלים את הברוקולי עד שיתרכך וטוחנים אותו. מוסיפים את שאר המצרכים ומערבבים לקבלת תערובת.

מכניסים לתבניות מאפינס משומנות, לתנור שחומם מראש ל-180 מעלות למשך כ-40 דקות או עד שהמאפינס ישחימו מלמעלה.

מצננים ומגישים

מומלץ להגיש עם מבחר ירקות.

בתאבון!

הברוקולי עשיר בסידן, מינרל חשוב לבניית העצמות והשניים.