



מתכון

מאפינס כרובית וגבינות

איזה כיף להכין מאפינס! מערבבים הכל בקערה, מחלקים לשקעים והופ יש ארוחה שלמה בכף היד.

אופן ההכנה



0דק'

סה"כ זמן הכנה

מצרכים:

חצי כרובית שהורתחה מראש ומעוכה עם מזלג
גביע קוטג'
3 כפות גבינה בולגרית מפוררת
חצי כוס גבינה צהובה מגורדת
3 ביצים
חצי כוס קמח כוסמין מלא
4 כפות גדושות דייסת דגנים מעורבים של מטרנה
כפית אבקת אפיה

אופן ההכנה:

מחממים תנור ל 180 מעלות.
מערבבים יחד את כל המרכיבים, משמנים תבנית מאפינס וממלאים את
השקעים לגובה של $3/4$ מגובה התבנית.
אופים למשך 25 דקות או עד שהמאפינס משחימים.
בתאבון!

קרדיט: אסתי אפלטון

