

מאפינס / פשטידת תירס



מצרכים:

- 3 כוסות גרגרי תירס
- 2 בצלים קצוצים
- גביע יוגורט עיזים 3%
- חצי כוס מים
- 3 ביצים
- כוס קמח כוסמין/ מלא

הכנה:

- מערבבים את כל החומרים יחדיו.
- מחממים תנור ל- 180 מעלות.
- למאפינס:** בתבנית שקעים לאפות כ- 30 דקות.
- לפשטידה:** מעבירים לתבנית אפייה.
- אופים בתנור ב- 180 מעלות כ- 40 דקות עד שהפשטידה מזהיבה היטב.

בתיאבון 😊

