סדנה־לי

מאפינס ברוקולי וגבינה לארוחת ערב או לקופסה

כמות	הכנה	בישול / אפייה	זמן כולל
12 מאפינס	**20 דקות**	**25 דקות**	**50 דקות**

ציוד: תבנית שקעים משומנת

מצרכים

- ☐ 250 גרם פרחי ברוקולי
- ☐ 200 גרם קמח
- ☐ 2 כפיות אבקת אפייה
- ☐ 2 ביצים
- ☐ 180 מ״ל חלב
- ☐ 60 מ״ל שמן
- ☐ 120 גרם גבינה צהובה מגוררת
- ☐ חצי כפית מלח
- ☐ רבע כפית פלפל

אופן ההכנה

1. מבשלים ברוקולי במים רותחים 3 דקות, מסננים היטב, מצננים מעט וקוצצים קטן. מחממים תנור ל־180 מעלות.
2. מערבבים קמח, אבקת אפייה, מלח ופלפל בקערה. בקערה אחרת טורפים ביצים, חלב ושמן.
3. מחברים את התערובות ומקפלים ברוקולי וגבינה רק עד שאין קמח יבש. מחלקים ל־12 שקעים עד כשלושת רבעי הגובה.
4. אופים 22–27 דקות עד הזהבה וקיסם ללא בלילה רטובה. ממתינים 5 דקות ומשחררים לרשת.