



Tálalás: **4 főre**



Előkészítés: **15 perc**



Elkészítés: **30 perc**



Kohári Éva

GLUTÉNMENTES SPENÓTOS MUFFIN

Tudom, a spenót elég megosztó étel főleg a gyerekek körében, de ha nem áruljuk el, hogy mitől ilyen szép zöld helyenként a muffin belseje, senki nem fog megjegyzést tenni rá. Viszont mivel maga a muffin igazán népszerű a gyerekek körében, ezért szívesen viszik uzsonnára magukkal az iskolába, még akkor is, ha nem édes. Az alap tésztát ízlés szerint variálhatjuk, természetesen a spenótot ki is hagyhatjuk, de tehetünk mellé kockára vágott virslit, sonkát, kolbász karikákat, esetleg apróra szelt hagymát. Tökéletes vendégváró étel, nyugodtan készítsünk mellé mártogatós krémeket és garantáltan sikerünk lesz vele.

HOZZÁVALÓK

240 g Auchan bio
rizsliszt
15 g sütőpor
6 g só

50 g reszelt Auchan
cheddar sajt
30 g reszelt Auchan
füstölt trappista
30 g bébi spenót
180 g Auchan bio

rizsital vagy tej
2 db „M-es” méretű
Auchan tojás
1 evőkanál Auchan
mustár
50 g olvasztott

Auchan margarin

**HOZZÁVALÓK A
TETEJÉRE**

ízlés szerint reszelt sajt
ALLERGÉNEK

1

Egy keverőtálba mérjük ki a lisztet, a sütőport, a sót és keverjük össze. Adjuk hozzá a reszelt sajtokat, a durvára vágott spenótot.

2

A tojásokat lazán verjük fel villával, öntsük hozzá a tejet és borítsuk a lisztes keverékhez, majd adjuk hozzá az olvasztott margarint is és keverjük kanállal alaposan össze.

3

Tegyük a masszát 5 db 7 cm átmérőjű formába (lehet akár muffin sütőbe is, így több lesz belőle és picit rövidebb ideig kell sütni), a formákat állítsuk egy tepsibe.

4

180 fokra előmelegített sütőben 30 perc alatt süssük készre.



**Töltse le további receptjeinket
az [auchan.hu/receptek](https://www.auchan.hu/receptek) oldalról!**



Auchan