

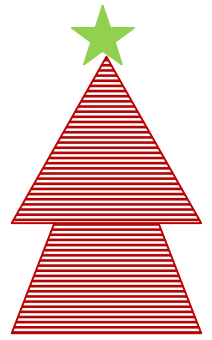
μίνι μάφιν με γιαούρτι

υλικά (για 30 - 35)

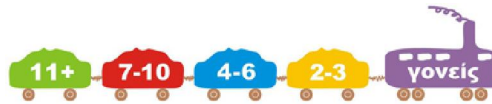
αλεύρι σιταριού για όλες τις χρήσεις
αλεύρι ολικής αλέσεως
πίτουρα σιταριού
αλάτι
σόδα μαγειρικής
ζάχαρη καστανή

γιαούρτι στραγγιστό
αυγό
μέλι
ελαιόλαδο ή βούτυρο λιωμένο
σταφίδες ή ξηροί καρποί
ή σταγόνες σοκολάτας

1 φλυτζάνι
1 φλυτζάνι
1 ½ φλυτζάνι
¾ κουταλάκι
1 ¼ κουταλάκι
2 ή 4 κουταλιές
(αν τα θέλετε πιο γλυκά)
2 φλυτζάνια
1
½ φλυτζάνι
2 κουταλιές
1 φλυτζάνι



εκτέλεση



Προθερμαίνουμε το φούρνο στους 180°C.



Σε ένα βαθύ σκεύος βάζουμε τα αλεύρια, το φλοιό σιταριού, το αλάτι, τη σόδα μαγειρικής, τη ζάχαρη.



Ανακατεύουμε καλά με ένα κουτάλι τα υλικά.



Σε ένα βαθύ σκεύος ανακατεύουμε το γιαούρτι, το αυγό, το μέλι και το ελαιόλαδο. Προσθέτουμε τα στεγνά υλικά στα υγρά.



Ανακατεύουμε καλά το μίγμα μέχρι να ομογενοποιηθεί.



Προσθέτουμε τους ξηρούς καρπούς ή τις σταφίδες ή τις σταγόνες σοκολάτας.



Ανακατεύουμε καλά το μίγμα μας να ενσωματωθούν τα υλικά. Γεμίζουμε με ένα κουταλάκι του γλυκού τα μίνι φορμάκια για τα μάφιν μας μέχρι τα 3/4.

Ψήνουμε τα μικρά κέικ για 12 – 15 λεπτά ή μέχρι να βάλουμε μια οδοντογλυφίδα στο κέντρο και να βγαίνει καθαρή.

