thermomix

MUFFINS ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ

10 λεπτά 50 λεπτά εύκολη 12 κομμάτια

ΥΛΙΚΑ

λίγο λάδι για λάδωμα
120 γρ. άπαχο τυρί edam, σε κομμάτια
100 γρ. κολοκυθάκι, κομμένο στα τέσσερα
100 γρ. καρότο, κομμένο στα τέσσερα
100 γρ. γλυκοπατάτα, κομμένη στα τέσσερα
50 γρ. κρεμμύδι, κομμένο στη μέση
30 γρ. νιφάδες βρώμης
3 αυγά
200 γρ. αλεύρι φαρίνα
1 ½ κουταλάκι μπέικιν πάουτερ
2 πρέζες ρίγανη
2 πρέζες αλάτι
1 πρέζα πιπέρι (προαιρετικό)

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

1. Προθερμάνετε το φούρνο στους **170°C**. Λαδώστε μια φόρμα για muffin και αφήστε στην άκρη.
2. Βάλτε στον κάδο το τυρί και αλέστε **10 δευτερόλεπτα/ταχύτητα 6.** Μεταφέρετε σε ένα μπολ και αφήστε στην άκρη.
3. Βάλτε στον κάδο το κολοκυθάκι, το καρότο, τη γλυκοπατάτα, το κρεμμύδι και κόψτε **5 δευτερόλεπτα/ταχύτητα 5.**
4. Προσθέστε τις νιφάδες βρώμης, τα αυγά και αναμείξτε **10 δευτερόλεπτα/ταχύτητα 3**.
5. Προσθέστε το αλεύρι, το μπέικιν πάουτερ, το αλεσμένο τυρί, τη ρίγανη, το αλάτι, το πιπέρι και αναμίξτε **20 δευτερόλεπτα/ταχύτητα 4,** με τη βοήθεια της σπάτουλας. Μοιράστε τη ζύμη σε ταψί για μάφιν και ψήστε για 30 λεπτά σε προθερμασμένο φούρνο (170°C).
6. Αφήστε 10 λεπτά στο ταψί και τοποθετήστε σε σχάρα να κρυώσουν καλά προτού σερβίρετε.

Η συνταγή έγινε διασκευή στο Thermomix από τη σύμβουλο Λευκωσίας, κ. Μαρίνα Παντελίδου.