

Integralni mafini sa semenkama



težina: **lako**

za: **4** osoba

vreme pripreme: **30** min

Sastojci

Potrebno je:

- 3 jajeta
- 200 gsira
- 1 kesicapraška za pecivo
- 1 šolja (2 dl) Integralnog pšeniceog brašna
- 1 šolja araženog brašna
- 1 šolja Integralnog kukuruznog brašna
- 1 šolja kukuruznog brašna (palente)
- 2 šolje kisele vode
- 150 ml ulja
- 1 kašicicasoli
- malo semenki lana
- suncokreta
- bundeve
- susama

Priprema

U ciniju sipamo jaja, izdrobimo sir i umutimo malo viljuškom. Dodajemo brašno, prašak za pecivo i so. Zatim postepeno sipamo kiselu vodu pa ulje. Smesa treba da bude malo gušca od smese za palacinke. Sipamo u kalupe i pospemo semenkama.

Pecemo na 250 C oko 15-ak minuta. Služiti uz jogurt ili kiselo mleko. Veoma brz, zdrav i ukusan dorucak.

Savet

Od ove smese ispadne 24 mafina. Kalup za mafine sam dobila kao nagradu od recepti.com, ovim receptom sam ga isprobala i odlian je.