



**ביס משיר**  
הרמוניה של טעמים ללא רגשות אשם

## מאפינס בטטות וגבינות מקמח כוסמין מלא



### מצרכים:

- 2 בטטות קטנות חתוכות לקוביות קטנות
- 1 בצל חתוך לרצועות
- 3 שיני שום כתושות
- 3 חתיכות גבינה צהובה 9%
- חתוכות לקוביות קטנות
- חצי קובייה גבינה בולגרית 5% מפוררת
- חצי קוטג' 5%
- 3 ביצים גדולות
- 1 כוס קמח כוסמין מלא
- 1 שקית אבקת אפיה
- מלח, פלפל ואגוז מוסקט
- גרעינים מקולפים

### אופן הכנה:

לטגן במעט שמן+כפית חמאה את הבטטה והבצל עד לריכוך.  
לתבל במלח, פלפל ואגוז מוסקט, להוריד מהגז ולקרר.  
בקערה נפרדת לערבב את כל יתר המרכיבים לאיחוד ולהוסיף את תערובת הירקות.  
לשמן כ-12 קוקטים של מאפינס, ליצוק מהתערובת ולפזר למעלה גרעינים מקולפים.  
בתנור ב-180 מעלות כחצי שעה עד להשחמה.

