



Muffins με φέτα και πάστα ελιάς

15'

Χρόνος
Εκτέλεσης

25'

Χρόνος
Ψησίματος

12

Μερίδες

1

Βαθμός
Δυσκολίας



Μέθοδος Εκτέλεσης

- Προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 180° C στον αέρα.
- Σε ένα μπολ βάζουμε τα αβγά, το γάλα, 50 γρ. ελαιόλαδο, τη ρίγανη, το αλάτι, το πιπέρι και ανακατεύουμε με ένα σύρμα.
- Σε ένα άλλο μπολ βάζουμε το αλεύρι, το μπέικιν, τις ελιές, τις λιαστές ντομάτες ψιλοκομμένες, τη φέτα σπασμένη με τα χέρια μας, τη γραβιέρα και ανακατεύουμε με μια κουτάλα.
- Ρίχνουμε το μείγμα του πρώτου μπολ στο μείγμα του δεύτερου και ανακατεύουμε με μια κουτάλα μέχρι να ομογενοποιηθεί το μείγμα.
- Βουτυρώνουμε μια [φόρμα για muffins με 12 θέσεις](#) και βάζουμε [ειδικά χαρτάκια ψησίματος](#). Μοιράζουμε το μείγμα, πασπαλίζουμε με το σουσάμι, το υπόλοιπο ελαιόλαδο και ψήνουμε για 20-25 λεπτά. Αφαιρούμε και αφήνουμε να κρυσώσουν.
- Σε μια σακούλα ζαχαροπλαστικής απλώνουμε σε όλη την επιφάνεια την πάστα ελιάς. Προσθέτουμε το τυρί κρέμα και στολίζουμε τα μάφιν.
- Σερβίρουμε με ελιές, ρίγανη και ελαιόλαδο.

Συστατικά

- 3 αβγά, μεσαία
- 150 γρ. γάλα
- 70 γρ. ελαιόλαδο
- 1 κ.σ. ρίγανη
- αλάτι
- πιπέρι
- 300 γρ. αλεύρι γ.ο.χ.
- 1 κ.σ. μπέικιν πάουντερ
- 100 γρ. ελιές, σε ροδέλες
- 50 γρ. λιαστές ντομάτες
- 100 γρ. φέτα
- 100 γρ. γραβιέρα, τριμμένη
- 20 γρ. σουσάμι

Για τη σύνθεση

- 50 γρ. πάστα ελιάς
- 300 γρ. τυρί κρέμα

Για το σερβίρισμα

- ελιές, σε ροδέλες
- ρίγανη
- ελαιόλαδο

Διατροφικός πίνακας

Διατροφική αξία ανά μερίδα

337 Θερμίδες (kcal)	23.0 Λιπαρά (γρ.)	9.3 Κορ.Λίπη (γρ.)	21.0 Υδατ/κες (γρ.)
17%	33%	47%	8%
1.7 Σάκχαρα (γρ.)	10.0 Πρωτεΐνη (γρ.)	1.9 Φυτικές Ίνες (γρ.)	1.4 Αλάτι (γρ.)
2%	20%	8%	23%