

רכיבים:

2 כוסות קמח שעורה

1-2 כוסות מים

2-3 ביצים

1 כפית אבקת אפיה

1 כפית מלח

2 כפות סוכר

2 כפות שמן

½ כוס צימוקים שחורים

אופן ההכנה:

1. מחממים את התנור לחום בינוני של 180 מעלות.
2. בקערה מערבבים את הקמח, אבקת האפיה, המלח והסוכר.
3. בקערה נפרדת מערבבים שמן, מים וביצים.
4. מוסיפים לתערובת הראשונה ומערבבים היטב, עד שמתקבל מרקם אחיד.
5. מוסיפים את הצימוקים ומערבבים.
6. משמנים תבנית מפינס, מכניסים לתוך השקעים ניירות אפייה המיועדים למפינס ויוצקים מהבליילה.
7. אופים במשך 15-20 דקות, עד להזהבה.