



Αλμυρά muffins ολικής με κολοκυθάκι, λιαστές ντομάτες & ελιές

Μερίδες: 12 muffins **Χρόνος προετοιμασίας:** 15 λεπτά **Χρόνος μαγειρέματος:** 20 λεπτά

Χρόνος αναμονής: 10 λεπτά

Φυλάσσουμε τα muffins καλυμμένα σε δροσερό σημείο της κουζίνας για 3 μέρες ή μέσα στο ψυγείο για 5-6.

Υλικά:

- 250 ml φυτικό γάλα χωρίς ζάχαρη ή ζωικό (ελαφρύ ή πλήρες)
- 1 κ.σ. λευκό ξύδι ή μηλόξυδο
- 260 γρ. αλεύρι ολικής
- 1 ½ κ.γλ. μπέικιν πάουντερ
- ⅓ κ.γλ. μαγειρική σόδα
- 1 κ.γλ. σκόρδο σε σκόνη
- ½ κ.γλ. ξερή ρίγανη
- ¼ κ.γλ. ξερό θυμάρι
- [20 γρ. διατροφική μαγιά](#)
- ½ κ.γλ. αλάτι
- λίγο φρεσκοτριμμένο πιπέρι
- 120 γρ. γιαούρτι της επιλογής μας (φυτικό ή ζωικό), κατά προτίμηση όχι στραγγιστό
- 50 γρ. ελαιόλαδο
- 1 κολοκυθάκι, χοντροτριμμένο (περ. 100 γρ. αφού τριφτεί)
- 5-6 λιαστές ντομάτες βάζου, ψιλοκομμένες
- 2 κ.σ. ελιές χωρίς κουκούτσι, ψιλοκομμένες

Εκτέλεση:

1) Ρίχνουμε το ξύδι στο γάλα, ανακατεύουμε και αφήνουμε στην άκρη.

2) Σε μπολ ανακατεύουμε το αλεύρι, το μπέικιν πάουντερ, τη σόδα, τη σκόνη σκόρδου, την ρίγανη, το θυμάρι, τη διατροφική μαγιά, το αλάτι και λίγο πιπέρι.

3) Προσθέτουμε το μείγμα γάλακτος, το γιαούρτι και το ελαιόλαδο και ανακατεύουμε απαλά με μαρίζ ίσα ίσα μέχρι να ενωθούν τα υλικά σε ενιαίο μείγμα.



4) Προσθέτουμε το κολοκυθάκι και τα $\frac{2}{3}$ από τις λιαστές ντομάτες και τις ελιές και τις ενσωματώνουμε ομοιόμορφα στο μείγμα.

5) Λαδώνουμε θήκες για muffins, τις γεμίζουμε στα $\frac{3}{4}$ με το μείγμα και από πάνω πασπαλίζουμε με τις υπόλοιπες λιαστές ντομάτες και ελιές. Ψήνουμε σε προθερμασμένο φούρνο στους 180°C στον αέρα για περίπου 20 λεπτά μέχρι να χρυσίσουν. Αφήνουμε να κρυώσουν για 10 λεπτά και ξεφορμάρουμε προσεκτικά. Σερβίρουμε όταν κρυώσουν σε θερμοκρασία δωματίου.