



## מאפה תירס טרי עם קמח שקדים

מאפה תירס לימות החורף (והסגר...) פשוט להכנה ובליווי סלט, ארוחה מושלמת. לאחרונה אימצתי את התירס הלבן, טרי, מתוק ומתאים גם למאכל ללא בישול!! המאפה מקבל טעמי עומק עם קמח שקדים והתוצאה עשירה, מלאת בריאות והטעם – תענוג.

לשמן במעט חמאה תבנית 20X20

לחם תנור ל- 180° C

### החומרים:

2 כוסות גרעיני תירס לבן טרי (אפשר גם מקפוא)

1 כוס יוגורט כבשים

100 גרם חמאה מומסת (או חצי חצי שמן וחמאה)

100 גרם גבינה קשקבל מגורדת

2/3 כוס קמח שקדים (שקדים טחונים)

3 ביצים L

1 כפית מלח

1/2 כפית אבקת סודה לאפיה (לא חובה)

### ההכנה:

- במעבד מזון, לערבב קמח שקדים + 1 כוס גרגירי תירס + חמאה + יוגורט + ביצים + אבקת סודה לשתייה
- להעביר לקערה ולהוסיף את כוס התירס הנותרת והגבינה
- לשמן את התבנית במעט חמאה

### האפיה:

לאפות 30-35 דקות בתנור שחום ל 180° C עד שמשחים.