

## Zabpelyhes, áfonyás muffin



### Hozzávalók:

10 dkg finomliszt, 10 dkg zabpehelyliszt, 3 evőkanál zabpehely, 1 csomag sütőpor, 25 dkg áfonya (fagyasztott is lehet), 2 tojás, 12 dkg barna cukor, 10 dkg vaj vagy sütőmargarin, 2 dl tejföl, 0,5 dl tej  
a forma kikenéséhez:  
vaj vagy sütőmargarin

1. A kétféle lisztet a zabpehellyel és a sütőporral összeforgatjuk. Az áfonyát megmossuk, lecsöpögtetjük, ha mélyhűtött gyümölcsrel készítjük, akkor azt fagyosan használjuk majd, nem kell előre fölengedni.
2. A tojást a cukorral tálba töltjük, elektromos habverővel, maximális fokozaton 3-4 perc alatt jó habosra keverjük. Először a puha (szobahőmérsékletű) vaját, majd a tejfölt és a tejet adjuk hozzá. A zabpelyhes liszttel és a gyümölcssel összedolgozzuk.
3. Egy közepes muffinsütő mélyedéseit kikenjük vagy papírkosárral kibéleljük és a masszával megtöltjük, a tetejüket vizes kanállal kissé elsimítgatjuk. 10 percig pihentetjük, hogy a zabpehely egy kicsit megduzzadjon.
4. Előmelegített sütőben, közepes lánggal (180 °C; légkeveréses sütőben 165 °C) 18-20 percig sütjük. A formában hagyjuk hűlni 10-15 percig, majd a kis süteményeket rácásra rakva hagyjuk teljesen kihűlni.

12 darab

Elkészítési idő: 30 perc

Egy darab: 233 kcal