



Hozzávalók:

40 dkg Graham-liszt (teljesőrlésű búzaliszt), 1 mokkáskanál só, 1 csomag sütőpor, 1 mokkáskanál őrölt fahéj, maréknyi durvára vágott dió, 3 tojás, 20 dkg kristály- vagy barna cukor, 15 dkg vaj vagy sütőmargarin, 2,6 dl tej, 30 dkg sütőtökpüré (bébiételként készen is kapható)

a forma kikenéséhez:

vaj vagy sütőmargarin

1. A lisztet a sóval, a sütőporral, a fahéjjal és a durvára vágott dióval (még finomabb, ha előtte serpenyőben kissé megpirítjuk, majd hűlni hagyjuk) összeforgatjuk. A tojást a cukorral jó habosra keverjük, ez elektromos habverővel, maximális fokozaton 2-3 perc. A puha (szobahőmérsékletű) vajat hozzáadjuk, azután a liszttel, a tejjel és a sütőtökkel összedolgozzuk.
2. Egy közepes muffinsütő mélyedéseit kikenjük vagy papírkosárákkal kibéleljük. A sütőtökös masszával háromnegyedükig töltjük. Előmelegített sütőben, közepes lánggal (180 °C; légkeveréses sütőben 160 °C) kb. 22 perc alatt megsütjük. A formában maradjon 15 percig, majd a kis süteményeket rácásra rakjuk, hogy teljesen kihűljenek.

12 darab

Elkészítési idő: 40 perc

Egy darab: 357 kcal