

Sárgarépás, diós és sárgarépás, gyümölcsös muffin



Hozzávalók

a sárgarépás, dióshoz:

12,5 dkg finomliszt, 12,5 dkg Graham-liszt (teljesőrlésű búzaliszt), 1 csomag sütőpor, 10 dkg dió, 1 mokkáskanál mézessütemény-fűszerkeverék, 2 tojás, 15 dkg kristálycukor vagy barna cukor, 2 dl tej vagy főzőtejszín, 0,8 dl olaj, 20 dkg finomra reszelt sárgarépa

a forma kikenéséhez:

egy kevés olaj

a sárgarépás, gyümölcsöshöz:

30 dkg finomliszt (a fele Graham-liszt is lehet), 1 csomag sütőpor, csipetnyi só, 1 kiskanál őrölt fahéj, 10 dkg mazsola, 6 dkg kókuszreszelék, 10 dkg dió vagy mogyoró,

3 tojás, 20 dkg kristálycukor, 2 csomag vaníliás cukor, 20 dkg finomra reszelt sárgarépa, 20 dkg finomra reszelt alma, 1,5 dl olaj

a forma kikenéséhez:

egy kevés olaj

1. A sárgarépás, dióshoz a kétféle lisztet a sütőporral, az apróra vágott (vagy mozsárba apróra tört) dióval és a mézessütemény-fűszerrel összekeverjük. A tojást a cukorral sűrűn folyósra fölverjük, ez elektromos habverővel, maximális fokozaton 3-4 perc. A diós liszthez adjuk a tejjel, az olajjal és a sárgarépával (finomra reszelve kell 20 dekának lennie) együtt.
2. Egy közepes muffinsütő mélyedéseit olajjal kikenjük vagy papírkosárákkal kibéleljük. A sárgarépás, diós masszával a háromnegyedükig töltjük. Előmelegített, közepesen forró sütőben (180 °C; légkeveréses sütőben 165 °C) kb. 20 perc alatt megsütjük. A formában maradjon 15 percig, majd rácsra rakjuk őket és hűlni hagyjuk.
3. A sárgarépás, gyümölcsöshöz a lisztet a sütőporral, a sóval, a fahéjjal, a mazsolával, a kókuszreszeléssel és a durvára vágott dióval összeforgatjuk. A tojások sárgáját a kétféle cukorral jó habosra, krémesre keverjük, az előzőekhez adjuk a reszelt sáragrépával és almával (ezeknek tisztítva, reszelve kell 20 dekának lennie), meg az olajjal együtt. A tojásfehérjéket kemény habbá verjük. 1-2 kanálnyi a tésztához keverünk, így lazább lesz az állaga, így lehet beleforgatni a többi habot anélkül, hogy összetörnénk.
4. Egy közepes muffinsütő mélyedéseit olajjal kikenjük vagy papírkosárákkal kibéleljük. A sárgarépás, gyümölcsös masszával háromnegyedükig töltjük. Előmelegített, közepesen forró

Sárgarépás, diós és sárgarépás, gyümölcsös muffin

sütőben (180 °C; légkeveréses sütőben 165 °C) kb. 20 perc alatt megsütjük. A formában maradjon 15 percig, majd rácsra rakjuk őket és hűlni hagyjuk.

12-12 darab

Elkészítési idő: fajtánként 35-45 perc

Egy darab sárgarépás, diós: 272 kcal

Egy darab sárgarépás, gyümölcsös: 372 kcal