



Hozzávalók:

1 csomag (25 dkg) zabkorpa, 1 csomag sütőpor, 10 dkg mazsola, maréknyi durvára vágott dió, 1 kiskanál őrölt fahéj, 2 dl tej, 2 dl 100 %-os almalé, 5 evőkanál méz, 3 evőkanál olaj, 1 tojás, 1 közepes alma, 5 dkg ét-vagy tejszokoládé
a forma kikenéséhez:
vaj vagy sütőmargarin

1. A zabkorpát a sütőporral, a mazsolával, a durvára vágott dióval és a fahéjjal összeforgatjuk. A tejet, az almalevet, a mézet, az olajat és a tojást hozzáadjuk. Az almát hámozatlanul kis kockákra vágjuk, a csokoládét durvára reszeljük, mindkettőt a tésztába forgatjuk.
2. Egy közepes muffinsütő mélyedéseit kikenjük, de az is jó, ha papírkosárral kibéleljük. A masszával úgy töltjük meg, hogy majdnem tele legyenek. 10 percig pihentetjük, hogy a zabkorpa egy kissé megduzzadjon.
3. Előmelegített sütőben, közepes lánggal (180 °C; légkeveréses sütőben 165 °C) 18-20 perc alatt megsütjük. A formában hagyjuk hűlni 10-12 percig, majd a kis süteményeket rácra rakva hagyjuk teljesen kihűlni.

12 darab

Elkészítési idő: 50 perc

Egy darab: 190 kcal