



Hozzávalók:

35 dkg Graham-liszt (teljesőrlésű búzaliszt), 2 evőkanál búza-vagy zabkorpa, 1 csomag sütőpor, 3 tojás, 4 evőkanál barna cukor, 10 dkg vaj vagy sütőmargarin, 1 banán, 1 sárgarépa, 1 alma, kb. 2,5 dl tej, 2 evőkanál dió, mazsola, szezámmag és napraforgómag vegyesen

a forma kikenéséhez:

vaj vagy sütőmargarin

1. A Graham-lisztet a korpával és a sütőporral összeforgatjuk. A tojást először a cukorral majd a puha (szobahőmérsékletű) vajjal (margarinnal) keverjük habosra. A banánt pépesítjük, a répát és az almát finomra reszeljük. Az így előkészített hozzávalókat összekeverjük, közben a tejet és a „magokat” is hozzáadjuk.
2. Egy közepes muffinsütő mélyedéseit kikenjük vagy papírkosárákkal kibéleljük. A masszával a háromnegyedükig töltjük.
3. Előmelegített sütőben, közepes lánggal (180 °C; légkeveréses sütőben 160 °C) kb. 20 perc alatt megsütjük. A formában maradjon 15 percig, majd a kis süteményeket rácsra rakjuk, hogy teljesen kihűljenek.

12 darab

Elkészítési idő: 45 perc

Egy darab: 264 kcal