

Reformos, gyümölcsös muffin



Hozzávalók:

35 dkg Graham-liszt, 2-3 evőkanál búzakorpa, 1 csomag sütőpor, 3 tojás, 6 evőkanál barna cukor, 12 dkg vaj, 2 dl tej, 1 banán, 2 alma, félmaréknyi aszalt áfonya és durvára vágott dió, 1-2 kiskanál napraforgómag
a forma kikenéséhez:
vaj

1. A Graham-lisztet a búzakorpával és a sütőporral összeforgatjuk. A tojásokat a barna cukorral habosra keverjük, ez elektromos habverővel 3 perc. A puha (szobahőmérsékletű) vaját is hozzáadva tovább habosítjuk. Ezután kerül bele a tej, a pépesített banán, a héjastól lereszelt alma, az aszalt áfonya, a durvára vágott dió és a napraforgómag.
2. Egy közepes muffinsütő mélyedéseit kikenjük vagy papírkosárákakkal kibéleljük. A masszával 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: 300 kcal