

## Mézes, fűszeres, diós muffin



Forrás: A legjobb muffinok  
Fotó: Balogh Tamás

### Hozzávalók:

2 tojás, 5 dkg porcukor, 1 csomag sütőpor,  
25 dkg finomliszt, 2 dl méz, 1 mokkáskanál  
őrölt fahéj, 1 mokkáskanál őrölt  
szegfűszeg, 5 dkg dió  
a forma kikenéséhez:  
vaj vagy sütőmargarin

1. A tojásokat a porcukorral jó habosra keverjük, ez elektromos habverővel maximális fokozaton 2-3 perc. A sütőporral összeforgatott lisztet, a langyos mézet, és a fűszereket is hozzáadjuk.
2. Egy közepes muffinsütő mélyedéseit kikenjük, a mézes masszával háromnegyedükig töltjük. A durvára vágott dióval megszórjuk, egy kicsit a tésztába is nyomkodjuk. Előmelegített sütőben, közepes lánggal (180 °C; légkeveréses sütőben 165 °C) kb. 20 perc alatt megsütjük. A formában maradjon 10 percig, majd a kis süteményeket rácsra rakjuk, hogy teljesen kihűljenek.

12 darab

Elkészítési idő: kb. 35 perc

Egy darab: 203 kcal • fehérje: 4,2 gramm • zsír: 4,1 gramm • szénhidrát: 37,0 gramm • rost: 1,6 gramm • koleszterin: 30 milligramm