



Hozzávalók

a meggylekvárral töltöthöz:

2 tojás, 7 evőkanál kristálycukor, 10 dkg vaj vagy sütőmargarin, 1 dl tej vagy főzőtejszín, 12 dkg finomliszt, 12 dkg őrölt mák, 1 csomag sütőpor, késhegynyi őrölt fahéj, 12 kiskanálnyi sűrű meggylekvár a forma kikenéséhez:

vaj vagy sütőmargarin

a pudinggal töltött zabkorpához:

3 dl tej, kb. 3 evőkanál kristálycukor, 3 dkg főzni való vaníliaízű pudingpor, 10-10 dkg őrölt mák, zabkorpa és rétesliszt (finomliszt is lehet), 1 csomag sütőpor, 1 mokkáskanál szóda-bikarbóna, 2 tojás, 10 dkg kristálycukor, 1 dl olaj, 2 dl tej, reszelt

citromhéj, őrölt fahéj, csipetnyi reszelt szerecsendió

a forma kikenéséhez:

vaj vagy sütőmargarin

1. A meggylekvárral töltött mákoshoz a tojásokat a cukorral, elektromos habverővel 2-3 perc alatt jó habosra keverünk. Először 10 deka puha vaját, azután 1 deci tejet vagy főzőtejszínt adunk hozzá. 12 deka finomlisztet és 12 deka őrölt mákot 1 csomag sütőporral és késhegynyi őrölt fahéjjal összeforgatunk. Az előzőekkel összekeverjük.

2. Egy közepes muffinsütő mélyedéseit kikenjük, de az is jó, ha papírkosárral kibéleljük, a masszával félig megtöltjük. Mindegyikre 1-1 kiskanálnyi sűrű meggylekvárt halmozunk. A maradék masszával befedjük. Előmelegített sütőben, közepes lánggal (180 °C; légkeveréses sütőben 165 °C) 18-20 percig sütjük. A formában hagyjuk hűlni 10-15 percig, majd a kis süteményeket rácsra rakjuk, amíg teljesen ki nem hűlnek.

3. A pudinggal töltött mákos, zabkorpához 2,5 deci tejet felforraltunk. 0,5 deci tejjel és kb. 3 evőkanál cukorral simára keverjük a pudingport, a forró tejhez öntve sűrűre főzzük. Ez lesz a töltelék, amit hűlni hagyunk. A mákot, zabkorpát és réteslisztet a sütőporral és a szóda-bikarbónával összeforgatjuk. A tojást a cukorral jó habosra keverjük, először 1 deci olajat, azután 2 deci tejet dolgozunk bele. Reszelt citromhéjjal, őrölt fahéjjal és csipetnyi reszelt szerecsendióval fűszerezzük, a zabkorpás mákkal összekeverjük. Ugyanúgy sütjük, mint a meggylekvárral töltött mákos muffint, csak itt kb. 1 evőkanálnyi sűrű puding a töltelék.

12-12 darab

Elkészítési idő: fajtánként 40 perc

Egy darab meggyekvárral töltött: 240 kcal

Egy darab pudinggal töltött zabkorpás: 286 kcal