

## Juharszirupos, zabpelyhes muffin



### Hozzávalók:

12 dkg zabpelyhely (a puhább fajtából), 3 dl natúr kefir, 20 dkg finomliszt, 1,5 csomag sütőpor, 1 mokkáskanál szódbikarbóna, 1 tojás, 1,5 dl juharszirup, 1 dl olaj, 10 dkg dió

a forma kikenéséhez:

vaj vagy sütőmargarin

1. A zabpelyhet a kefirben elkeverjük és kb. 20 percig duzzadni hagyjuk. A lisztet a sütőporral és a szódbikarbónával összeforgatjuk, a zabpelyhelyhez adjuk.
2. A tojást a juharsziruppal jól kikeverjük, majd apránként hozzáadjuk az olajat is. A zabpelyhes keverékkel összedolgozzuk. Aki szereti, pár csepp keserűmandula-aromát is tehet bele.
3. Egy közepes muffinsütő mélyedéseit kikenjük vagy papírkosárákkal kibéleljük, és a juharszirupos massa felét beletöltjük. Ezt durvára vágott dióval meghintjük és a maradék masszával befedjük.
4. Előmelegített sütőben, közepes lánggal (180 °C; légkeveréses sütőben 165 °C) kb. 20 perc alatt megsütjük. A formában maradjon 15 percig, majd a kis süteményeket rácstra rakjuk, hogy teljesen kihűljenek. Tálaláskor egy kevés juharsziruppal is meglocsolhatjuk és szórhatunk rá durvára vágott diót vagy fenyőmagot is.

12 darab

Elkészítési idő: 55 perc

Egy darab: 282 kcal