



#### Hozzávalók

az első változathoz:

1 kis pohár (150 gramm) natúr joghurt, 2 tojás, 1 joghurtos pohárnyi (kb. 15 dkg) kristálycukor, fél joghurtos pohárnyi (kb. 0,75 dl) olaj (olvasztott sütőmargarin vagy vaj is lehet), 1 csomag sütőpor, 1 mokkáskanál só, 2 joghurtos pohárnyi (kb. 20 dkg) finomliszt (Graham liszt vagy tönkölyliszt is lehet)

a második változathoz:

1 kiskanál só, 1 csomag sütőpor, 2 csésze (5 dl) finomliszt, fél csésze (1,25 dl)

kristálycukor, 1 csésze (2,5 dl) tej, fél csésze (1,25 dl) olaj (olvasztott sütőmargarin vagy vaj is lehet), 1 tojás

1. Az első változathoz a joghurtot a tojással, a cukorral és az olajjal alaposan felferjük; ezt elektromos habverővel a legkönnyebb. A sütőporral és a sóval összeforgatott lisztet belekeverjük.
2. A második változathoz a sót és a sütőport a liszttel összeforgatjuk. A cukrot, a tejet, az olajat és a tojást hozzáadjuk, kikeverjük.
3. Bármelyik változatot is készítettük elő, a továbbiakban a kedvünkre variálhatjuk: belereszelhetjük egy jól megmosott narancs héját, adhatunk hozzá egy kevés rumot, belekeverhetünk félmaréknyi mazsolát vagy durvára vágott diót, kerülhet bele egy kis tábla olvasztott csokoládé vagy 3-4 evőkanál kakaópor (ehhez egy kevés tejet vagy rumot is kell adni) és így tovább.
4. Egy közepes muffinsütő mélyedéseit olajjal vagy margarinnal (amivel a tészta készült) kikenjük vagy papírkosárákkal kibéleljük, és a masszával úgy töltjük meg, hogy majdnem tele legyenek.
5. Előmelegített sütőben, közepes lánggal (180 °C; légkeveréses sütőben 165 °C) 18-20 perc alatt megsütjük. A formában maradjon 10-15 percig, majd a kis süteményeket rácsra rakjuk, hogy teljesen kihűljenek.

12-12 darab

Elkészítési idő: 30-30 perc

Egy darab első változat: 197 kcal

Egy darab második változat: 264 kcal