



Hozzávalók:

30 dkg zsenge cukkini (1 karcsú darab),
1,2 dl forró víz, 26 dkg finomliszt, 6 dkg
hántolt napraforgómag, 1-1 mokkáskanál
só, őrölt fahéj, őrölt szegfűszeg és őrölt
koriander, fél mokkáskanál reszelt
szerecsendió, 1 kiskanál sütőpor, 1
kiskanál szódaikarbóna, 2 tojás, 15 dkg
kristálycukor, 1 mokkáskanál vanília
aroma, 12 dkg sütőmargarin vagy vaj
a forma kikenéséhez:
sütőmargarin vagy vaj

1. A cukkinit megmossuk, meghámozzuk, félbevágva zsenge magos belsejét kikaparjuk. Törzsét a reszelő kis lyukú oldalán lereszeljük. A forró vízzel összekeverjük, félretesszük.
2. A lisztet a napraforgómaggal, a sóval, a fűszerekkel, a sütőporral és a szódaikarbónával összeforgatjuk. A tojást a cukorral jó habosra keverjük, a vanília aromával ízesítjük. Először a puha (szobahőmérsékletű) margarinnal, majd a cukkinivel (levével együtt!) keverjük össze, végül beledolgozzuk, a fűszeres lisztet is.
3. Egy közepes muffinsütő mélyedéseit margarinnal kikenjük vagy papírkosárákkal kibéleljük, és a cukkinis masszával a háromnegyedükig megtöltjük.
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 rácusra rakjuk, hogy teljesen kihűljenek.

12 darab

Elkészítési idő: 40 perc

Egy darab: 274 kcal