



Hozzávalók :

2 tojás, 2,5 dl kristálycukor (25 dkg), 12,5 dkg sütőmargarin vagy vaj, 25 dkg konzervananász, 1,5 dl ananászlé (a konzerv leve), 2 kiskanál narancsszörp, 5 dl finomliszt (kb. 30 dkg), 1 csomag sütőpor

1. A tojást egy tálba ütjük, a cukrot rászórjuk, majd jó habosra keverjük. Ez elektromos habverővel, maximális fokozaton 3 perc. A puha (szobahőmérsékletű) margarint (vaját), az apró kockákra vágott ananászt, az ananászlevet és a narancsszörpöt hozzáadjuk.
2. A lisztet a sütőporral összeforgatjuk, az előzőekhez keverjük. Egy közepes muffinsütő mélyedéseit olajjal kikenjük vagy papírkosárlakkal kibéleljük, és a masszával a háromnegyedükig töltjük.
3. Előmelegített sütőben, közepes lánggal (180 °C; légkeveréses sütőben 165 °C) kb. 20 perc alatt megsütjük. A formában maradjon 10 percig, majd a kis süteményeket rácásra rakjuk, hogy teljesen kihűljenek.

12 darab

Elkészítési idő: 35 perc

Egy darab: 293 kcal • fehérje: 4,2 gramm • zsír: 10,2 gramm • szénhidrát: 46,1 gramm • rost: 1,3 gramm • koleszterin: 56 milligramm