

Ananászos, kókuszos muffin



Hozzávalók:

5 karika konzervananasz, 3 evőkanál rum,
25 dkg (kb.4 dl) finomliszt, 5 dkg
kókuszreszelék, 1 csomag sütőpor, fél
kiskanál szóda-bikarbóna, 1 tojás, 12,5 dkg
(kb.1,25 dl) kristálycukor, 0,8 dl olaj, 1 kis
pohár (150 gramm) ananászos joghurt,
0,75 dl ananászlé (a konzerv leve)
a forma kikenéséhez:
vaj vagy sütőmargarin

1. Az ananászt szűrőbetétbe töltve lecsöpögtetjük, de a levét is félretesszük. A gyümölcsöt földaraboljuk (egy karikát 12 részre), majd a rummal meglocsoljuk.
2. A lisztet a kókuszreszeléssel, a sütőporral és a szóda-bikarbónával összeforgatjuk. A tojást tálba töltjük, a cukrot rászórjuk, elektromos habverővel, maximális fokozaton 3-4 perc alatt jó habosra keverjük. Az olajat, a gyümölcsjoghurtot és az ananászlevet beleöntjük, jól kikeverjük.
3. A lisztes keveréket és a rumos ananászt fakanállal az előzőekbe dolgozzuk. Egy közepes muffinsütő mélyedéseit margarinnal kikenjük vagy papírkosárral kibéleljük, és a híg masszával majdnem teljesen megtöltjük. Előmelegített sütőben, a közepesnél kicsit nagyobb lánggal (190 °C; légkeveréses sütőben 170 °C) 18-20 percig sütjük. A formában hagyjuk hűlni 10-15 percig, majd a kis süteményeket rácsra rakva hagyjuk teljesen kihűlni.

12 darab

Elkészítési idő: 30 perc

Egy darab: 246 kcal