



Hozzávalók:

15 dkg Graham-liszt (teljesőrlésű liszt), 15 dkg őrölt mák, 1 csomag sütőpor, csipetnyi só, 3 tojás, 15 dkg barna cukor, 15 dkg vaj vagy sütőmargarin, 2 alma (25 dkg)

a forma kikenéséhez:

vaj vagy sütőmargarin

1. A lisztet a mákkal, a sütőporral és a sóval összeforgatjuk. Egy tálban a tojásokat a cukorral jó habosra verjük, majd belesurgatjuk az olvasztott vajat (margarint) is. A megmosott almát héjastól belereszeljük, azután a lisztes mákot is hozzákeverjük.
2. Egy közepes muffinsütő mélyedéseit vajjal (margarinnal) kikenjük vagy papírkosárákkal kibéleljük, és a masszával a háromnegyedükig megtöltjük.
3. Előmelegített sütőben, közepes lánggal (180 °C; légkeveréses sütőben 165 °C) 18-20 perc alatt megsütjük. A formában maradjon 10 percig, majd a kis süteményeket rácsra rakjuk.

12 darab

Elkészítési idő: 35 perc

Egy darab: 345 kcal