



Hozzávalók:

2 tojás, 4 evőkanál méz, 1,5 dl olaj, 22 dkg finomliszt, 8 dkg darált dió, 1 csomag sütőpor, 1 kiskanál szódbikarbóna, fél kiskanál őrölt fahéj, 2 közepes (25 dkg) alma, 0,5 dl tej
a forma kikenéséhez:
olaj

1. A tojást a mézzel és az olajjal habosra keverjük. A lisztet a darált dióval, a sütőporral, a szódbikarbónával és az őrölt fahéjjal összeforgatjuk. Az előzőekhez adjuk a héjastól lereszelt almával és a tejjel együtt
2. Egy közepes muffinsütő mélyedéseit olajjal 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: 265 kcal