



**Hozzávalók:**

2 alma (25 dkg), 13 dkg Graham-liszt (teljesőrlésű liszt),  
13 dkg finomliszt, 1 csomag sütőpor, fél kiskanál szódbikarbóna, fél kiskanál őrölt fahéj, csipetnyi őrölt szegfűszeg, csipetnyi reszelt szerecsendió, 10 dkg dió, 1 tojás, 13 dkg barna cukor, 1 csomag vaníliás cukor, 13 dkg sütőmargarin vagy vaj, 3 dl natúr kefir

**a morzsához:**

5-5 dkg finomliszt, barna cukor és sütőmargarin vagy vaj, csipetnyi őrölt fahéj, 6 dkg durvára vágott dió

**a formák: kikenéséhez**  
sütőmargarin vagy vaj

1. Az almát meghámozzuk, kicsumázzuk, húsát 3-4 milliméteres kockákra aprítjuk. A kétféle lisztet a sütőporral, a szódbikarbónával, a fűszerekkel, a durvára vágott dióval és az almával összekeverjük.
2. Egy másik tálban a tojást a cukorral és a vaníliás cukorral felfeverjük, az olvasztott margarint (vaját) és a kefirt hozzáöntjük. A gyümölcsös liszthez adjuk, összekeverjük. A morzsához valót összedolgozzuk.
3. Egy közepes muffinsütő mélyedéseit margarinnal kikenjük vagy papírkosárákkal kibéleljük, és a masszával a háromnegyedikig megtöltjük. A diós tésztamasszát a tetejükre morzsoljuk, de az is jó, ha lereszeljük és így szórjuk rá.
4. Előmelegített sütőben, közepes lánggal (180 °C; légkeveréses sütőben 165 °C) kb. 22 perc alatt megsütjük. A formában maradjon 10 percig, majd a kis süteményeket rácsra rakjuk. Melegen vagy langyosan kínáljuk.

## Almás, diós, morzsás muffin

12 darab

Elkészítési idő: 40 perc

Egy darab: 368 kcal • fehérje: 6,7 gramm • zsír: 20,7 gramm • szénhidrát: 38,1 gramm • rost: 3,4 gramm • koleszterin: 23 milligramm