

Duplán zabos, almás, mazsolás muffin



Hozzávalók:

1 dl (6 dkg) mazsola, 1 dl (1,5 dkg) szárított kis kockákra vágott alma 1 dl (7 dkg) finomliszt 1 dl (6 dkg) zabpehelyliszt 1 dl (4 dkg) zabkorpa 1 kiskanál sütőpor 1 kiskanál szódabikarbóna csipetnyi só 1,5 dl (14-15 dkg) kristálycukor vagy méz, 1 mokkáskanál őrölt fahéj 1 tojás 2 dl tej (a fele 100 %-os narancslé is lehet) 0,65 dl olaj
a forma kikenéséhez: vaj

1. A mazsolát az almával, a kétféle liszttel, a zabkorpával, a sütőporral, a szódabikarbónával, a sóval, a cukorral meg a fahéjjal egy tálban összeforgatjuk. A tojást, a tejet meg az olajat belekeverjük.
2. A muffinsütő mélyedéseit vajjal kikenjük és a masszával úgy töltjük meg, hogy a háromnegyedükig legyenek tele. Előmelegített sütőben, közepes lánggal (180°C, légkeveréses sütőben 165°C) kb. 18 perc alatt megsütjük. Ez a változat gyorsabban barnul, így a vége felé alufóliával letakarjuk.

12 darab

Elkészítési idő: 30 perc

Egy darab: 180 kcal