



Hozzávalók:

12 dkg finomliszt, 8 dkg Graham-liszt (teljes őrlésű búzaliszt), 1 csomag sütőpor, 1 mokkáskanál szódbikarbóna, 1 mokkáskanál őrölt kömény, 1 mokkáskanál só, 1 tojás, 6 dkg vaj vagy sütőmargarin, 2,5 dl tej, 10 dkg főtt rizs (főzve mérve) a forma kikenéséhez:
vaj vagy sütőmargarin

1. A kétféle lisztet a sütőporral, a szódbikarbónával, a köménnyel és a sóval összeforgatjuk. A tojást a puha (szobahőmérskletű) vajjal és a tejjel fölverjük, a puha rizst majd a lisztes keveréket hozzáadjuk.
2. Egy közepes muffinsütő mélyedéseit vajjal vagy margarinnal kikenjük vagy papírkosárral kibéleljük és a masszával majdnem teletöltjük. A tetejüket nedves kanállal elsimítgatjuk. Előmelegített sütőben, jó közepes lánggal (190 °C; légkeveréses sütőben 170 °C) 20-22 percig sütjük. A formában hagyjuk hűlni 5 percig, majd a muffinokat azon melegében tálaljuk.

12 darab

Elkészítési idő: 40 perc

Egy darab: 150 kcal