



Hozzávalók:

3 tojás, 15 dkg kristálycukor, 15 dkg vaj vagy sütőmargarin, 1,5 dl 100%-os almalé, 30 dkg teljes őrlésű tönkölybúzaliszt, 1 csomag sütőpor, 1 mokkáskanál szóda-bikarbóna, 1 citrom reszelt héja, 2 alma (meghámozva 25 dkg)
a forma kikenéséhez:
vaj vagy sütőmargarin

1. A tönkölybúzas, almához a tojást a cukorral tálba töltjük, elektromos habverővel, maximális fokozaton 3-4 perc alatt jó habosra keverjük. A puha (szobahőmérsékletű) vajat apránként hozzáadjuk, az almalével hígítjuk.
2. A lisztet a sütőporral, a szóda-bikarbónával és a citromhéjjal összeforgatjuk, az előzőekhez keverjük. Az almát meghámozzuk, finomra reszeljük, a tésztához adjuk.
3. Egy közepes muffinsütő mélyedéseit kikenjük vagy papírkosárral kibéleljük és a masszával megtöltjük, a tetejüket vizes kanállal kissé elsimítgatjuk. Előmelegített sütőben, közepes lánggal (180 °C; légkeveréses sütőben 165 °C) 18-20 percig sütjük. A formában hagyjuk hűlni 10-15 percig, majd a kis süteményeket rácsra rakva hagyjuk teljesen kihűlni.

12 darabhoz

Elkészítési idő: 40 perc

Egy darab: 280 kcal