

Sütőtökös, búzakorpás, mézes muffin



Hozzávalók:

14 dkg finomliszt, 6 dkg búzakorpa (búzacsíra is lehet), 1 csomag sütőpor, csipetnyi só, fél mokkáskanál gyömbérpor, fél mokkáskanál reszelt szerecsendió, 1 mokkáskanál őrölt fahéj, 2 tojás, 20 dkg méz, 12 dkg vaj vagy sütőmargarin, 20 dkg apróra reszelt sütőtök (sárgarépa is lehet), 3 evőkanál mazsola, 4 evőkanál durvára vágott dió, 0,75 dl 100%-os narancslé

a forma kikenéséhez:
vaj vagy sütőmargarin

1. A lisztet a búzakorpával, a sütőporral, a sóval és a fűszerekkel összeforgatjuk. A tojást a mézzel jó habosra felverjük, a puha (szobahőmérsékletű) vajjal (margarinnal) tovább habosítjuk, a búzacsíras liszthez adjuk. A sütőtököt, a mazsolát, a diót és a narancslevet is beledolgozzuk.

2. Egy közepes muffinsütő mélyedéseit kikenjük vagy papírkosárákkal kibéleljük. A sütőtökös, búzacsíras masszával a háromnegyedükig töltjük. Előmelegített sütőben, közepes lánggal (180 °C; légkeveréses sütőben 160 °C) kb. 20 perc alatt megsütjük. A formában maradjon 10 percig, majd a kis süteményeket rácásra rakjuk, hogy teljesen kihűljenek.

12 darab

Elkészítési idő: 40 perc

Egy darab: 241 kcal