

Reformos, zabpelyhes muffin



Hozzávalók:

2 dl zabpelyhely, 2,5 dl tejföl, 1-1 dl Graham-liszt és finomliszt, 2 kiskanál sütőpor, 1 tojás, 1 dl olaj, 1 dl barna cukor, félmaréknyi mazsola
a forma kikenéséhez:
vaj vagy sütőmargarin

1. A zabpelyhet a tejföllel elkeverjük, hogy azalatt a pár perc alatt is puhuljon, amíg a többi hozzávalót előkészítjük. A Graham-lisztet és a finomlisztet a sütőporral összeforgatjuk. A tojást az olajjal és a barna cukorral kikeverjük, az előzőekhez adjuk félmaréknyi mazsolával meg a tejfölös zabpelyhellyel együtt.
2. Egy közepes muffinsütő mélyedéseit kivajazzuk vagy papírkosárákakkal kibéleljük. A masszával háromnegyedükig töltjük. Előmelegített sütőben, közepes lánggal (180 °C; légkeveréses sütőben 160 °C) kb. 20 perc alatt megsütjük. A formában maradjon 15 percig, majd a kis süteményeket rácsra rakjuk, hogy teljesen kihűljenek.

10 darab

Elkészítési idő: 45 perc

Egy darab: 240 kcal • fehérje: 6,8 gramm • zsír: 5,7 gramm • szénhidrát: 40,0 gramm • rost: 4,5 gramm • koleszterin: 34 milligramm