

Reformos, lisztmentes muffin



Hozzávalók:

4 dl barnarizspelyhely, 2-2 dl víz és tej, 1 csomag sütőpor, 2 evőkanál keserű kakaópor, pár szem mazsola, 4 tojás, 18 dkg szőlőcukorpor, 10 dkg vaj vagy sütőmargarin, 1 dl natúr joghurt

1. A barnarizspelyhely 2-2 deci víz és tej keverékében megfőzzük, lefödve duzzadni, hűlni hagyjuk. A sütőport, a kakaóport, a mazsolát, a tojássárgáját, a szőlőcukrot, a puha (szobahőmérsékletű) vajat (margarint) és a joghurtot hozzáadjuk. A kemény habbá vert tojásfehérjét beleforgatjuk.

2. Egy közepes muffinsütő mélyedéseit papírkosárákkal 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 rácstra rakjuk, hogy teljesen kihűljenek.

12 darab

Elkészítési idő: 1 óra

Egy darab: 297 kcal