

Epres, vaníliás muffin



Hozzávalók:

25 dkg eper, 26 dkg finomliszt, 1 csomag sütőpor, fél kiskanál szódabikarbóna, csipet só, 1 tojás, 18 dkg kristálycukor, 1 dl olaj, 1 kis pohár (150 gramm) vaníliás joghurt, 1 dl tejföl
a forma kikenéséhez:
vaj vagy sütőmargarin

1. Az epret megmossuk, kicsumázzuk, majd 6-7 milliméteres kockákra vágjuk. A lisztet a sütőporral, a szódabikarbónával és a sóval összekeverjük, az epret beleforgatjuk.
2. A tojást a cukorral tálba töltjük, elektromos habverővel, maximális fokozaton 3-4 perc alatt jó habosra keverjük. Először az olajat, a joghurtot és a tejfölt, majd a lisztes keveréket adjuk hozzá.
3. Egy közepes muffinsütő mélyedéseit kikenjük, de az is jó, ha papírkosárral kibéleljük. A masszával háromnegyedükig 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 rácstra szedve hagyjuk kihűlni teljesen. Langyosan, hideg vaníliaszósszal is kitűnő.

12 darab

Elkészítési idő: 30 perc

Egy darab: 258 kcal • fehérje: 4,1 gramm • zsír: 11,3 gramm • szénhidrát: 34,6 gramm • rost: 1,4 gramm • koleszterin: 21 milligramm