



### Hozzávalók:

15 dkg finomliszt, 5 dkg őrölt mandula vagy mogyoró,  
1 csomag sütőpor, 4 evőkanál kókuszreszelék, 15 dkg aszalt datolya, 1 tojás, 10 dkg barna cukor (kristálycukor is lehet), 2,5 dl natúr joghurt, 10 dkg vaj vagy sütőmargarin,  
2 evőkanál rum  
a forma kikenéséhez:  
vaj vagy sütőmargarin

1. A datolyáshoz a lisztet a mandulával, a sütőporral és a kókuszreszeléssel összeforgatjuk. A datolyát kimagozzuk, kisebb darabokra vágjuk.
2. A tojást a cukorral 2-3 perc alatt jó habosra keverjük, ezt elektromos habverővel a legkönnyebb, majd a natúr joghurtot, azután a puha (szobahőmérsékletű) vaját adjuk hozzá. A rummal ízesítjük, a lisztes keverékkel összedolgozzuk.
3. A muffinsütő mélyedéseit kikenjük, de az is jó, ha papírkosárral kibéleljük. A masszával majdnem teletöltjük.  
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 szedve hagyjuk kihűlni teljesen.

12 darab

Elkészítési idő: 35 perc

Egy darab: 250 kcal