

Áfonyás, diós és áfonyás, tejfölös muffin



Hozzávalók

az áfonyás, dióshoz:

1 tojás, 15 dkg kristálycukor, 1 csomag vaníliás cukor,
1 dl olaj, 1,75 dl főzőtejszín (esetleg tej), 25 dkg finomliszt,
1 csomag sütőpor, csipet só, 25 dkg áfonya (fagyasztott is lehet), 10 dkg durvára vágott dió

a forma kikenéséhez:

vaj vagy sütőmargarin

az áfonyás, tejfölös muffinhoz:

2 tojás, 1,25 dl (kb.12 dkg) kristálycukor, 1,25 dl olaj, 1 pohár (175 gramm) tejföl, 25 dkg áfonya (fagyasztott is lehet), 30 dkg finomliszt, fél kiskanál szódabikarbóna, 1 kiskanál sütőpor

a forma kikenéséhez:

vaj vagy sütőmargarin

1. Az áfonyás, diós muffinhoz a tojást a kétféle cukorral tálba töltjük, elektromos habverővel, maximális fokozaton 3-4 perc alatt jó habosra keverjük. Az olajat apránként hozzáadva tovább habosítjuk, majd beleöntjük a tejszínt is.
2. A lisztet a sütőporral és a sóval összeforgatjuk, a cukros masszához adjuk. Az áfonyát és a durvára vágott diót óvatosan belekeverjük. (Ha fagyasztott gyümölcsöt használunk, akkor azt felengedés nélkül keverjük a masszába.)
3. Egy közepes muffinsütő mélyedéseit kikenjük vagy papírkosárral kibéleljük, és a híg masszával háromnegyedükig megtöltjük. 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 rakva hagyjuk teljesen kihűlni.
4. Az áfonyás, tejfölös muffinhoz a tojást a cukorral tálba töltjük, elektromos habverővel, maximális fokozaton 3-4 perc alatt jó habosra keverjük. Az olajat apránként hozzáadva tovább habosítjuk, majd belekeverjük a tejfölt is.
5. Az áfonyát leöblítjük, leszárogatjuk. A lisztet a szódabikarbónával és a sütőporral összeforgatjuk, az áfonyával együtt az előzőekhez adjuk. (Ha fagyasztott gyümölcsöt használunk, akkor azt felengedés nélkül keverjük a masszába.)
6. Egy közepes muffinsütő mélyedéseit kikenjük vagy papírkosárral kibéleljük, és a híg masszával háromnegyedükig megtöltjük. Előmelegített sütőben, közepes lánggal (180 °C; légkeveréses sütőben 165 °C) 18-20 percig sütjük. A formában hagyjuk hűlni 10-15 percig,

Áfonyás, diós és áfonyás, tejfölös muffin

majd a kis süteményeket rácsra rakva hagyjuk teljesen kihűlni.

12 illetve 10 darab

Elkészítési idő: fajtánként 35 perc

Egy darab áfonyás, diós: 212 kcal • fehérje: 4,6 gramm • zsír: 6,9 gramm • szénhidrát: 32,8 gramm • rost: 1,9 gramm • koleszterin: 19 milligramm

Egy darab áfonyás, tejfölös: 330 kcal