

Ananászos, sárgarépas muffin



Hozzávalók:

20 dkg tisztított sárgarépa, 20 dkg konzervananász, 15 dkg finomliszt, 15 dkg Graham-liszt, (teljes őrlésű búzaliszt), 1 csomag sütőpor, 1 mokkáskanál szódabikarbóna, 2 tojás, 18 dkg barna cukor, 10 dkg vaj vagy sütőmargarin, 2 dl tej, 1 mokkáskanál őrölt fahéj, csipet só
a forma kikenéséhez:
vaj vagy sütőmargarin

1. A sárgarépát megtisztítjuk, finomra reszeljük. A lecsöpögtetett ananászt kis kockákra vágjuk. A kétféle lisztet a sütőporral és a szódabikarbónával összeforgatjuk.
2. A tojást tálba töltjük, a cukrot rászórjuk, majd jó habosra keverjük. Ez elektromos habverővel, maximális fokozaton 3 perc. A puha (szobahőmérsékletű) margarint hozzáadjuk és a tejet belecsurgatjuk. A fahéjjal fűszerezzük, csipetnyit megsózzuk. Először a lisztes keveréket, azután a sárgarépát és az ananászt adjuk hozzá.
3. Egy közepes muffinsütő mélyedéseit kikenjük vagy papírkosárral kibéleljük, és a masszával majdnem teljesen megtöltjük. Előmelegített sütőben, a közepesnél kicsit nagyobb lánggal (190 °C; légkeveréses sütőben 170 °C) 18-20 percig sütjük. A formában hagyjuk hűlni 10-15 percig, majd a kis süteményeket rácsra rakva hagyjuk teljesen kihűlni.

12 darab

Elkészítési idő: 35 perc

Egy darab: 247 kcal