



Hozzávalók:

26 dkg finomliszt (a fele Graham-liszt is lehet), 1 csomag sütőpor, 1 kiskanál szódadikarbóna, fél kiskanál őrölt fahéj, 8 dkg ét-vagy tejszokoládé, 1 tojás, 14 dkg kristálycukor, 0,8 dl olaj, 2,8 dl tej, 25 dkg konzervananász
a forma kikenéséhez:
olaj, sütőmargarin vagy vaj

1. A lisztet a sütőporral, a szódadikarbónával, a fahéjjal és a lereszelt csokoládéval összeforgatjuk. A tojást a cukorral kikeverjük, ezt elektromos habverővel a legkönnyebb. Először az olajat, azután a tejet adjuk hozzá, majd a csokis liszttel összedolgozzuk. Az ananászt lecsöpögtetjük, apró kockákra vágjuk, a tésztához adjuk.
2. Egy közepes muffinsütő mélyedéseit olajjal kikenjük vagy papírkosárákkal kibéleljük, és a masszával a háromnegyedükig töltjük. Előmelegített sütőben, közepes lánggal (180 °C; légkeveréses sütőben 165 °C) kb. 20 perc alatt megsütjük. A formában maradjon 10 percig, majd a kis süteményeket rácstra rakjuk, hogy teljesen kihűljenek.

12 darab

Elkészítési idő: 35 perc

Egy darab: 243 kcal