

KÖNNYED ALMÁS ANYAMUFFIN

Hozzávalók:

10 dkg durumliszt

10 dkg tönköly fehér liszt

15 dkg zabpehely

3 közepes vagy 2 db nagyobb alma, kb. 40 dkg

3 tojás

10 dkg olvasztott margarin vagy vaj

1,5 dl növényi rizsital vagy tej

1 kiskanál szóda bikarbóna

1 evőkanál fahéj

5-6 evőkanál méz

Elkészítés:

Melegítsük elő a sütőt 180 fokra, légkeverésnél 160 fokra. A muffinformákat vajjal/olajjal kenjük ki, szilikon formáknál erre nincs szükség. Egy közepes méretű tálban keverjük össze a liszteket, zabpehelyt, szóda bikarbónát és fahéjat. Ezek a száraz hozzávalók. Egy másik tálban verjük fel a megmosott tojásokat, majd adjuk hozzá az olvasztott margarint, növényi italt és mézet. Keverjük jól össze a nedves hozzávalókat. Ezután lassan keverjük össze a nedves hozzávalókat a száraz hozzávalókkal, amíg egy sima tésztát kapunk. Ne keverjük túl. A megmosott almákat vágjuk fel kis kockákra, majd adjuk hozzá a tésztához. Végül kanalazzuk a tésztát a muffinformák 2/3-áig. Az előmelegített sütőben 25-30 percig süssük, míg a muffinok aranybarnák nem lesznek. Hagyjuk a muffinokat kicsit hűlni a sütőformában, majd tegyük őket egy rácsra, hogy teljesen kihűljenek.

Próbálják ki nyugodtan bármilyen más szezonális gyümölccsel is!