



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ELMALI MUFFİN

<http://www.hurriyet.com.tr>

2 su bardağı tam tahıllı un
2 tatlı kaşığı kabartma tozu
1 tatlı kaşığı tarçın
Çeyrek tatlı kaşığı tuz
2 tatlı kaşığı keten tohumu
2 adet orta boy muz (ezilmiş)
Yarım su bardağı elma püresi
Yarım su bardağı bal
Çeyrek su bardağı zeytinyağı
Çeyrek su bardağı süt
1 tatlı kaşığı vanilya

Fırını önceden 190 derecede ısıtın. Bütün kuru malzemeleri geniş bir kapta karıştırın. Farklı bir kasede muz, elma püresi, bal, zeytinyağı, sütü ve vanilyayı karıştırın. Kuru ve ıslak malzemeleri birbirleriyle karıştırın. Hazırladığınız karışımı 12 adet muffin kalıbına dökün. Fırına vererek yaklaşık 15-20 dakika pişirin.

