



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

HAVUÇLU ELMALI VE KABAKLI MUFFİN

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

2 su bardağı tam tahıllı un
3/4 su bardağı rendelenmiş kabak
3/4 su bardağı rendelenmiş havuç
1 adet orta boy rendelenmiş elma
2 adet yumurta
1/3 su bardağı esmer şeker
1/4 su bardağı bal
1 tatlı kaşığı vanilya
1/3 su bardağı elma püresi
2 yemek kaşığı sıvı yağ
1 buçuk tatlı kaşığı karbonat
1 tatlı kaşığı tarçın
Yarım tatlı kaşığı zencefil

Fırını önceden 175 derecede ısıtın. Ardından küçük muffin kaplarını tepsiye dizin (Eğer metal kaplar kullanıyorsanız kekinizin yapışmaması için kabın içini çok az yağlayabilirsiniz.). Daha önceden rendelediğiniz malzemeleri bir havlu kağıdın üzerine koyarak fazla suyu emmesini sağlayın. Yaklaşık 2 su bardağı kadar rendelenmiş sebze ve meyve elde etmelisiniz. Orta büyüklükte bir kaptaki yumurtaları, vanilyayı, şekerini, balı, elma püresini, sıvı yağı ve rendelenmiş sebze ve meyveleri karıştırın. Daha sonra içine unu, tarçını, zencefili ve karbonatı ilave ederek karıştırmaya devam edin. Hazırladığınız karışımı muffin kaplarına dağıtarak, yaklaşık 25 dakika pişirin.

