



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](http://lezzetler.com)

---

## PORTAKALLI MUFFİN

Malzemeler (24 adet topkek için)

1 bardak keten tohumu

1 bardak yulaf özü

1 bardak buğday özü

1 bardak esmer buğday unu

1 yemek kaşığı kabartma tozu

1 tatlı kaşığı karbonat

bir fiske tuz

1 bardak kuru kızılıcık

1 bardak elma sosu (elmaları rendeleyip, kendi suyunda pişirerek elde edebilirsiniz)

1 bardak esmer şeker

1 bardak süt

1 yemek kaşığı elma sirkesi

1 yemek kaşığı zeytinyağı

2 tane tüm, çekirdeksiz portakal (yıkayıp 4 - 6 parçaya bölünmüş)

2 yumurta

Fırını 190C'ye ayarlayın. Keten tohumlarını toz halde kullanmak isterseniz kahve değirmeninden geçirin. Büyük bir kaba keten tohumları, yulaf ve buğday özlerini, un, kabartma tozu, karbonat, tuz ve kızılıcıkları karıştırın. Kalan diğer malzemeleri (portakalın kabuğunu soymadan) mutfak robotuna koyup, iyice ufaltın. Kuru malzemelerin üzerine döküp her şey ıslanmaya kadar karıştırın, çok karışmasınlar. Yağladığınız (dilerseniz de kapladığınız) top kek kalıplarına paylaşın ve fırında 30 - 45 dk, kürdan temiz çıkana kadar pişirin. 5 dk soğuttuktan sonra kalıplardan çıkartın.