

## Almás-zabkorpás muffin

Ezek a muffinok nagyszerűek reggelire vagy az étkezések közötti tápláló rágcsálnivalóként is. Mennyiség: körülbelül 12 muffinra számolva.

2 nagy zöld, főznivaló alma  
450 gr finomliszt  
200 gr zabkorpa  
2 és fél teáskanál  
szódabikarbóna  
1 teáskanál fahéj  
fél teáskanál szerecsendió  
500 ml almalé



1. Melegítsük elő a sütőt 160°C-ra, a muffinsütőformát pedig növényi olajjal kenjük ki.
2. Az almát hámozzuk meg, magozzuk ki és vágjuk apró kockákra.
3. Nagy keverőtálban keverjük össze a finomliszttel, a zabkorpát, a szódabikarbónát és a fűszereket.
4. Adjuk hozzá a felvágott almát, és annyi almalevet, hogy egy könnyű tésztát kapjunk.
5. Éppen annyira keverjük össze, hogy valamennyi összetevő átnedvesedjen. Ne keverjük túl. Kanalazzuk a tésztát a muffinsütőformába a mennyiséget egyenletesen elosztva.
6. 25-30 percig süssük, illetve amíg kissé barnásra sül

A Buscopan 10 mg bevont tabletták és a Buscopan Forte 20 mg filmtabletták vény nélkül kapható hioszcin butilbromid hatóanyagú gyógyszerek

**A kockázatokról és a mellékhatásokról olvassa el a betegtájékoztatót  
vagy kérdezze meg kezelőorvosát, gyógyszerészét!**