

### Almás banános muffin

230 g teljes kiőrlésű tönköly liszt (vagy hajdina liszt)  
200 g kókuszvirág cukor (vagy akár kristálycukor)  
5 g szóda bikarbóna  
2 g sütőpor  
2 g fahéj

1 közepes alma meghámozva és lereszelve  
3 közepes banán összetörve  
3 evőkanál olaj  
3 evőkanál növényi tej

A száraz hozzávalókat összekeverjük egy tálban. Egy másik tálban összekeverjük az almát, a banánt, az olajat és a növényi tejet. A ragacsos banános almás keveréket a száraz hozzávalókhoz adjuk, alaposan összekeverjük (először szárazabb, majd fellazul a keverés alatt a massa).

Muffin formákba adagoljuk és hőlégkeveréssel 180 fokon 25 perc alatt készre sütjük. Fémrácsra tesszük, úgy hagyjuk kihűlni.