



Natur & Welt
entdecken

Apfel-Muffins selber backen

Von Frau Selent

Materialliste

Du benötigst (für 12 Muffins, also 1 Muffinblech):

- 200 g Äpfel
- 250 g Mehl
- 2 ½ TL Backpulver
- ½ TL Natron
- 2 Eier
- 125 g Zucker + 1 EL
- 80 ml Pflanzenöl
- 250 g Naturjoghurt
- 3 EL gehackte Walnüsse
- 1 ½ TL Zimt

- 1 Muffinblech
- 12 Muffinförmchen aus Papier
- Apfelausstecher
- Raspel
- 2 Schüsseln
- Schneebesen
- Kuchengitter
- Backofen

Anleitung

1. Heize den Backofen auf 180°C (oder Umluft 160°C) vor. Setze Muffinförmchen aus Papier in die Vertiefungen des Muffin-blechs.
2. Steche das Kerngehäuse der Äpfel mit einem Apfelausstecher aus. Schneide die Äpfel in Viertel und raspel sie auf einer groben Raspel. Vermische die geraspelten Äpfel mit ca. 1 EL Zucker und ½ TL Zimt und rühre gut durch.
3. Vermische nun in einer Schüssel Mehl, die gehackten Nüsse, 1 TL Zimt, Backpulver und Natron.
4. In einer zweiten Schüssel verquirlst du die Eier mit einem Schneebesen. Dann gibst du den Zucker dazu und verquirlst das Ganze noch einmal gründlich. Jetzt rührst du das Öl und das Joghurt unter und vermischt alles gut

miteinander.

5. Gib die Mehlmischung dazu und verrühre alles mit einem Löffel so lange, bis die trockenen Zutaten feucht sind. Zum Schluss kommen noch die Apfelraspel dazu.
6. Verteile den Muffinteig gleichmäßig auf die Förmchen und backe die Muffins für 20-25 Minuten in der Mitte des Backofens.
7. Wenn sie fertig sind, lasse sie noch für 5 Minuten in der Form ruhen, nimm sie dann heraus und lasse sie auf einem Kuchengitter auskühlen.



Bon appétit! Guten Appetit!