



## Apfel-Muffins

### Zutaten für 12 Muffins

200 g Äpfel  
½ TL Zimt  
1 EL Zucker

250g Mehl  
2 ½ TL Backpulver  
½ TL Natron  
1 TL Zimt  
3 EL gehackte Walnüsse  
oder Mandeln

2 Eier  
125 g Zucker  
80 ml Pflanzenöl  
250 g Naturjoghurt

**TIPP:**  
Lasse die Muffins  
noch für  
5 Minuten in der  
Form ruhen.  
Sie brechen dann  
nicht auseinander.

### Zubereitung:

Heize den Backofen auf 180°C  
(Umluft 160°C) vor.

Fette die Vertiefungen des Muffinsblech  
mit etwas Butter ein. Wenn du hast, kannst  
du auch Papierförmchen einsetzen.

Steche das Kerngehäuse der Äpfel mit einem  
Apfelausstecher aus.

Schneide die Äpfel in Viertel und raspele  
sie auf einer groben Reibe.

Vermische die Apfelraspel mit 1 EL Zucker  
und ½ TL Zimt. Du kannst dazu einen großen  
Löffel benutzen oder deine sauberen Hände.

Auf einem Brett schneidest du die Nüsse klein.  
Wiege das Mehl in einer Schüssel ab. Gebe 1 TL Zimt,  
das Backpulver, das Natron und die Nüsse dazu. Jetzt  
vermischst du alle Zutaten mit einem Rührlöffel.

In der großen Schüssel verquirlst Du die Eier mit einem  
Rührgerät. Dann gibst Du den Zucker dazu und verquirlst  
das Ganze noch einmal gründlich. Der Zucker sollte nicht  
mehr knirschen.

Jetzt gibst du das Öl und den Joghurt dazu.  
Verrühre alles gut miteinander.

Gib die Mehlmischung in die große Schüssel. Schütte  
vorsichtig, damit es nicht spritzt. Mit dem Rührgerät  
rührst du nun so lange, bis alle trockenen Zutaten feucht  
sind.

Zum Schluss gibst du in den Teig noch die Apfelraspel  
hinein. Jetzt benutzt du besser einen Rührlöffel zum  
Unterrühren.

Verteile den Teig gleichmäßig auf die Förmchen.

Backe die Muffins für 20-25 Minuten in der Mitte des  
Backofens.

Dann kannst du sie heraus nehmen und abkühlen lassen.

**Das brauchst Du für  
die Zubereitung:**  
1 Gemüsereibe  
1 Schneidbrett  
1 Gemüsemesser  
1 Apfelausstecher  
1 Waage  
1 große Schüssel  
1 kleine Schüssel  
1 Esslöffel  
1 Rührgerät  
1 Rührlöffel  
1 Messbecher  
1 Muffinblech  
Ofenhandschuhe

**TIPP:**  
Du kannst  
die Äpfel  
auch ganz  
klein  
schneiden.