



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

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 vermischt 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 Rührlöffel
1 Rührgerät
1 Messbecher
1 Muffinblech
Ofenhandschuhe

TIPP:
Du kannst die Äpfel auch ganz klein schneiden.

TIPP:

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