

REZEPT FÜR VEGANE APFEL-HAFER-MUFFINS



VEGANE APFEL-HAFER-MUFFINS

Schwierigkeitsgrad: unkompliziert

für 12 Stück | 60 Min. | plus Abkühlzeit

Zutaten

- 75 ml neutrales Pflanzenöl (z. B. Sonnenblume oder Raps)
- 75 - 100 ml Hafermilch
- 150 g Apfelmark (aus dem Glas)
- 150 g SweetFamily Bio-Zucker
- 75 g Haferflocken
- 150 g Vollkornweizenmehl
- 2 TL Backpulver
- 1 Prise Salz
- ½ TL gemahlener Zimt
- 300 g säuerliche Äpfel
- Öl oder Papiermanschetten für die Förmchen
- 80 - 100 g Apfelgelee



9110

ZUBEREITUNG

217

Kcal

pro Stück

3

Gramm

Eiweiß

33

Gramm

Kohlenhydrate

7

Gramm

Fett

1. Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze (180 °C Umluft) vorheizen. Öl, 75 ml Hafermilch und Apfelmark verquirlen. Bio-Zucker, Haferflocken, Mehl, Backpulver und Gewürze in einer Schüssel mischen. Äpfel schälen, vierteln, entkernen und würfeln. Unter die Mehlmischung heben.

2. Öl-Milch-Mix mit einem großen Löffel unter die Mehlmischung ziehen, bis diese gerade gebunden ist, bei Bedarf noch 1-2 EL mehr Hafermilch zufügen. Teig auf 12 geölte oder mit Papiermanschetten ausgekleidete Vertiefungen eines Muffinblechs verteilen. Muffins im heißen Ofen ca. 35 Minuten goldbraun backen. Herausnehmen und 15-20 Minuten abkühlen lassen. Dann aus den Förmchen lösen.

3. Apfelgelee unter Rühren erwärmen. Muffinoberflächen damit bestreichen, auskühlen lassen.

Tipp:

Noch schneller geht's, wenn man das Glasieren weglässt und die Muffins stattdessen vor dem Servieren dick mit SweetFamily Puderzucker bestäubt.