

Rezepttipp: **MUFFINS MIT APFELKERN**



Zutaten für 12 Muffins:

- 270 g dmBio Apfelmus
- 190 g dmBio Dinkel Vollkornmehl
- 100 g dmBio Kokosöl, geschmolzen
- 80 g dmBio Haferflocken
- 10 dmBio Datteln, in grobe Stücke geschnitten
- 1 1/2 TL dmBio Backpulver
- 3 Äpfel
- 180 g Naturjoghurt
- 3 Eier in Bioqualität
- 1/2 TL Natron
- 1 TL Zimt
- 1 Prise Salz

Zubereitungszeit:

ca. 15 Minuten plus 20 Minuten Backzeit

Und so geht's:

- ① Den Backofen auf 200 Grad Umluft vorheizen. Ein Muffinblech mit 12 Papierförmchen (zum Beispiel von Profissimo) auskleiden. Die Haferflocken in einem Standmixer zu Mehl pulversieren. Zusammen mit dem Vollkornmehl, Backpulver, Natron, Zimt und Salz in eine große Rührschüssel geben und alles gut miteinander vermengen.
- ② In den Standmixer Datteln, Joghurt, Kokosöl, die Eier und die Hälfte des Apfelmarks füllen und zu einer homogenen Masse verrühren. Diese auch in die Schüssel geben und alles kurz miteinander vermengen.
- ③ Zwei der Äpfel schälen und grob raspeln. Diese in den Teig rühren. Muffinförmchen zur Hälfte mit dem Teig befüllen. Einen Teelöffel Apfelmark darauf geben und die Muffinförmchen mit dem restlichen Teig befüllen.
- ④ Zu guter Letzt den dritten Apfel in Scheiben schneiden und damit die Muffins garnieren. Im Backofen für ca. 20 Minuten backen. Kurz abkühlen lassen – und dann guten Appetit!

