

Apfel - Mohn - Muffins

Zutaten: für 3 – 4 Personen

- 100 ml Milch, am besten Magermilch
- 100 g Mohn
- 200 g Apfel, geputzt und in Stückchen geschnitten abgewogen
- 200 g Vollkorn Dinkelmehl
- 2,5 TL, Backpulver
- 2 Eier
- 70 g Fruchtzucker
- 75 ml Rapsöl, kalt gepresst
- 150 g Natur-Mager – Joghurt



Zubereitung:

- Milch erhitzen, den Mohn hinein rühren und quellen lassen
- Mehl und Backpulver mischen
- Eier mit Zucker, Öl und Joghurt verrühren
- Mohn-Milch Gemisch und Apfelstücke dazu geben
- Mehlmischung zügig unterrühren
- Teig in Muffinförmchen füllen und im vorgeheizten Backofen bei 160°C Umluft (Mitte) in 15-20 Minuten goldbraun backen
- Ein paar Minuten in den Förmchen noch ruhen lassen und sie dann herauslösen und abkühlen lassen.
- Hier handelt es sich um ein Universalrezept. Zutaten können individuell ausgetauscht werden. Mohn gegen Mandeln, Äpfel gegen Kürbis und Kürbiskerne und schon hat man passende Halloween Muffins.

Und nun gutes Gelingen!