

Apfel-Nuss-Zimt Muffins

ca. 12 Stück



Zutaten:

- ✓ 3 Äpfel
- ✓ 250 g Weizenmehl Typ 405
- ✓ 1 Päckchen Backpulver
- ✓ 1 EL Kakao
- ✓ 1 Prise Salz
- ✓ 100 g gehackte Mandeln oder Stifte
- ✓ 100 g Zucker
- ✓ 1 TL Zimt
- ✓ 3 Eier
- ✓ 150 ml Rapsöl RAPSGOLD Rapsöl
- ✓ Puderzucker zum Bestäuben

Zubereitung:

Backzeit ca. 25 Minuten (+ 20 Minuten Vorbereitungszeit)

1. Den Backofen auf 180 °C Umluft vorheizen. Jeweils zwei Papier-Backförmchen ineinander stecken und in die Mulden einer Muffin Backform legen.
2. Die Äpfel schälen und raspeln. Mehl, Backpulver, Kakao und Salz in eine Rührschüssel sieben. Die Mandeln mit 50 g Zucker und dem Zimt vermischen. Die Eier trennen und das Eiweiß steif schlagen.
3. Eigelb, restlichen Zucker und RAPSGOLD Rapsöl verrühren und mit den geraspelten Äpfeln zum Mehl geben. Alles gründlich vermengen und anschließend das Eiweiß vorsichtig unterheben.
4. Den Teig in die vorbereiteten Förmchen füllen und mit den Mandeln bestreuen. Die Muffins auf mittlerer Schiene 20-25 Minuten backen.
5. Muffins abkühlen lassen und vor dem Servieren mit Puderzucker bestäuben.

Nährwerte pro Stück:

318 kcal (1330 kJ), 6 g Eiweiß, 18 g Fett, 31 g Kohlenhydrate (2,5 BE)