

Apfel-Muffins

Reicht für

9 bis 12 Stück

Zutaten

175 g Hafermehl (vollkorn, glutenfrei)
3 mittelgroße Äpfel (zusammen ca. 500 g)
100 g Rosinen
30 g Rapsöl
1 Päckchen Weinsteinbackpulver

Zubereitung

Die Äpfel schälen, die Kerngehäuse entfernen und so raspeln, dass dünne Stifte entstehen.

Das Öl und die Rosinen unter die Apfelstifte mischen.

Das Hafermehl und das Weinsteinbackpulver vermischen und unter die Apfel-Mischung rühren.

Den Teig in Muffinformen füllen und 25 Minuten lang im vorgeheizten Ofen bei 175 °C mit Ober- und Unterhitze backen.

haltbar machen

einfrieren

Zubereitungszeit

Vorbereitung: 30 Minuten

Backen: 25 Minuten