

Muffins Rezepte

Müsli Muffins

Anzahl: 20 Stück

Gattung: Backen, Kuchen, Gebäck, Pralinen

Für etwa 20 Stück:

100 g Butter oder ungehärtete
-Margarine
80 g Honig
2 Eier
120 g Mehl
1 gehäufte TL Backpulver

150 g Müsli-Mischung ohne Zucker
200 g säuerliche Äpfel
1 Teel. Zitronensaft
50 ml kräftiger Früchtetee
etwa 20 Papierbackförmchen

Muffins sind in England ein beliebtes Frühstücksgebäck. Mit Müsli und frischem Apfel im Teig schmecken die Muffins schön kernig, ohne trocken zu werden. In Portionen gebacken, lassen sie sich prima in den Kindergarten oder zum Spielplatz mitnehmen. Wer es eilig hat kann die Muffins auch als Kuchen in der Kastenform backen - das dauert etwa 10 Minuten länger. Durch die milde Süße, viele Ballaststoffe und vor allem reichlich Kohlehydrate sind sie eine ideale Zwischenmahlzeit.

Backofen auf 200 Grad (Gas Stufe 3) vorheizen. Die Papierförmchen auf ein Backblech stellen. Fett mit Honig cremig rühren. Eier nacheinander unter die Fettmasse rühren. Mehl mit Backpulver und Müsli mischen, unter den Teig rühren. Äpfel waschen, vierteln und schälen, Kerngehäuse entfernen und die Äpfel grob raspeln. Apfelraspel mit Zitronensaft und Tee vermischen und unter den Teig heben. Wenn die Äpfel sehr saftig sind, brauchen Sie keinen Tee mehr in den Teig zu geben. Teig in die Förmchen füllen und die Muffins in etwa 35 Minuten goldbraun backen. Eventuell die letzten 5 Minuten abdecken. (Pro Stück etwa 100 kcal)

Tipp: Die Muffins halten sich in einer gut schließenden Dose etwa 1 Woche.