

Ahornsirup - Apfel - Muffeins

Zutaten für: 12 Stück

150	Gramm	Weizenvollkornmehl
50	Gramm	Weizenkleie
2 1/2	Teel.	Backpulver
1	Messersp.	Geriebene Muskatnuss
1	Messersp.	Zimtpulver
40	Gramm	Butter
2		Eier
150	Gramm	Ahornsirup
60	ml	Milch
1		Grüner Apfel (ca.100 g)
70	Gramm	Rosinen

Anleitung:

Das Mehl, die Weizenkleie, das Backpulver, den Muskat und den Zimt in einer Schüssel vermischen. In einer zweiten Schüssel die Butter, die Eier, den Ahornsirup und die Milch cremig miteinander verschlagen. Die flüssigen Zutaten zu den trockenen geben und alles miteinander verrühren. Apfel waschen und in kleine Stückchen schneiden. Mit den Rosinen zum Teig geben. Backofen auf 200_C vorheizen. Ein Muffein-Blech fetten oder Papierförmchen hineinsetzen. Die Mulden etwa zweidrittelhoch mit Teig füllen. Das Blech in den heißen Ofen (180_C/Gas Stufe 3-4) schieben und die Muffeins 20 Min. backen. Blech aus dem Ofen nehmen und die Muffeins 5 Min. darin ruhen lassen. Die Muffeins aus den Mulden lösen und auf einem Gitter abkühlen lassen.