

Apfel - Muffins 1

Zutaten für: 10 Stueck

200	Gramm	Weizenvollkornmehl
25	Gramm	Weizenkeime, geroestet
1	Essl.	Backpulver
1	Essl.	Zimt, gemahlen
100	Gramm	Rosinen
2		Aepfel; geschaelt und Gewuerfelt
10	Essl.	Frischmilch; entrahmt
3	Essl.	Apfeldicksaft
2	Essl.	Honig
1		Eiweiss; steifgeschlagen
		Oel; fuers Blech

Anleitung:

Mehl mit Keimlingen, Backpulver, Zimt, Rosinen und Apfelwuerfeln mischen. Milch, Dicksaft und Honig hinzufuegen. Alles vermengen. Eiweiss unterheben.

Elektro-Ofen auf 200 Grad vorheizen. Ein Muffinblech (mit runden Vertiefungen) oder Ragout-fin-Foermchen mit Oel auspinseln. Jeweils zu zwei Dritteln mit Teig fuellen. In den Ofen schieben, etwa 20 Minuten goldbraun backen (Gas: Stufe 3). Bevor sie zu dunkel werden, mit Folie abdecken.

Dazu schmeckt Vanillesahne.