

## Apfel - Muffins 5

Zutaten für: 12 Muffins

200	Gramm	(1 3/4 cup)	Vollkorn-Haferflocken
150	Gramm	(1 cup)	Weizenvollkornmehl
100	Gramm	(1/2 cup)	brauner Zucker
1	Essl.		Backpulver
1	Teel.		Abgeriebene Zitronenschale
1	Teel.		Zimtpulver
2	mittl.		Äpfel
1			Ei
2	Essl.		Öl
200	ml	(knapp 1 cup)	Apfelsaft

### Anleitung:

Eine Muffin-Form mit Papierförmchen auslegen. Die trockenen Zutaten gründlich miteinander vermengen. Die Äpfel waschen, vierteln und entkernen. Mit der Schale fein stifteln. Unter die trockenen Zutaten heben. Das Ei in leicht verschlagen, Öl und Apfelsaft dazugeben, gut verrühren. Flüssige Mischung zu den trockenen Zutaten geben und rühren, bis alles gut durchfeuchtet ist.

Teig in die Muffinform geben, dabei die Förmchen bis zum Rand füllen (ca. 2 gehäufte EL pro Muffin). Bei 175° Umluft (normal ca. 200°C) 20-24 Minuten backen. Kurz abkühlen lassen.

Die Muffins schmecken auch lauwarm sehr gut.