

Apfelmus - Haferflocken - Muffins

Zutaten für: 12 Portionen

90	Gramm	Haferflocken, zarte
125	ml	Milch
90	Gramm	Mehl (Vollkornmehl)
100	Gramm	Mehl (Weißmehl)
3	Teel.	Backpulver
1	Teel.	Zimt, gemahlen
1	Prise	Salz

Anleitung:

Die Haferflocken mit der Milch mischen und 10 Min. quellen lassen. Die trockenen Zutaten alle in einer Schüssel vermengen. In eine andere Schüssel das Ei geben und verrühren. Danach wird der Zucker zugegeben, das Öl und zuletzt der Apfelmus. Alles gut mit einem Schneebesen verrühren und dann die Haferflocken zugeben und unterrühren. Dann kommen die trockenen Zutaten mit dazu, sie werden vorsichtig untergehoben, nur solange, bis alles feucht ist. Die Muffins werden im vorgeheiztem Backofen bei 180° ca.20-25 Min. gebacken. Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten