

Müsli - Muffins 1

Kategorien: Backen, Muffin, Müsli, Apfel

Zutaten für: 20 Stueck

100	Gramm	Butter
80	Gramm	Honig
2		Eier
120	Gramm	Mehl
1 1/2	Teel.	Backpulver
150	Gramm	Muesli-Mischung (ohne Zucker)
200	Gramm	Aepfel , saeuerlich
1	Teel.	Zitronensaft
50	ml	Fruechte-Tee ; kraeftig
		Papierbackfoermchen

Anleitung:

Muffins sind in England ein beliebtes Fruehstuecksgebaeck. Mit Muesli und frischem Apfel im Teig schmecken die Muffins schoen 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 einer Kastenform das dauert 10 Min. laenger. Durch die milde Suesse, viele Ballaststoffe und vor allem reichlich Kohlehydrate sind sie eine ideale Zwischenmahlzeit.

Backofen auf 200 Grad (Gas Stufe 3) vorheizen. Die Papierfoermchen auf ein Backblech stellen. Butter mit Honig cremig ruehren. Eier nacheinander unter die Fettmasse ruehren. Mehl mit Backpulver und Muesli mischen, unter den Teig ruehren. Aepfel waschen, vierteln und schaelen. Kerngehaeuse entfernen und die Aepfel grob raspeln. Apfelraspel mit Zitronensaft und Tee vermischen und unter den Teig heben. Wenn die Aepfel sehr saftig sind, brauchen Sie keinen Tee mehr in den Teig zu geben. Teig in die Foermchen fuellen und die Muffins in etwa 35 Min. goldbraun backen. Eventuell die letzten 5 Min. abdecken.

Pro Stueck: ca. 100 kcal

Die Muffins halten sich in einer gut schliessenden Dose etwa 1 Woche.