

Muffins mit Apfelmus ohne Zucker

Zubereitungszeit: 10 Minuten

Koch-/Backzeit: 15-20 Minuten

Für ca. 20 Mini-Muffins

Zutaten:

- 2 Eier, Größe M
- 8 EL Öl (am besten Raps – oder Sonnenblumenöl)
- 160 g Apfelmus oder Apfelkompott
- 2 EL Haferflocken
- 4 EL Vollmilch
- 100 g Weizenmehl
- 1 TL Backpulver
- Zimt, Rosinen oder Backkakao nach persönlichem Geschmack

Zubereitung:

1. Die Haferflocken in der Milch einweichen.
2. Mit einem Handrührgerät die Eier und das Öl schaumig schlagen
3. Mehl und Backpulver sieben und mischen. Dann erst das Apfelmus und anschließend das gesiebte Mehl unter die Eier rühren, bis eine geschmeidige Masse entsteht.
4. Zum Schluss werden die aufgeweichten Haferflocken, und je nach Geschmack die Rosinen, Backkakao oder/und etwas Zimt, dem Teig hinzugefügt.
5. Den Teig anschließend in die eingefetteten oder mit Muffin-Papierförmchen ausgelegten Mini-Muffin-Formen einfüllen
6. Die Muffins bei 180°C für etwa 15 Minuten bei Ober-/Unterhitze in den Backofen geben