REZEPTE



REZEPTE

Frühstücksmuffins

(Apfel – Karotten – Muffins)

1 Apfel

1 Möhre

170 g Mehl

100 g Zucker

1 1/2 TL Backpulver

1 TL Zimt

½ TI Salz

2 Eier

50 ml neutrales Pflanzenöl

75 ml Milch

1 P. Vanillezucker

1 EL Kokosflocken

20 g gemahlene Mandeln oder Nüsse

Apfel und Möhre putzen, schälen und fein reiben.

Das Mehl mit dem Zucker, dem Backpulver, dem Zimt und dem Salz vermischen. Die Eier, das Öl, die Milch und den Vanillezucker dazugeben.

Den Backofen auf 200°C vorheizen.

Die Apfel- Möhren- Raspel, die Kokosflocken und die Nüsse unter den Teig heben. Ein Muffinblech mit Papierförmchen bestücken und die Mulden etwa zweidrittelhoch mit dem Teig befüllen.

Die Muffins bei 180°C Umluft ca. 25 – 30 Minuten backen.

Nährwertangaben pro 100g:

Energie: 246 kcal, Eiweiß: 5,57 g, Fett: 11,4 g, Kohlenhydrate: 30 g , Ballaststoffe:

3,74 g, Cholesterin: 61,5 mg