

Apfel-Beeren-Vollkorn Muffins

Für 12 Muffins

100 g TK-Beerenmischung	1 Apfel	Butter
200 g Vollkornmehl	2 TL Backpulver	1/2 TL Natron
1 Prise Salz	1 EL Honig	250 g Naturjoghurt
100 g Haferflocken	50 g Rohrzucker	100 ml Pflanzenöl
2 Eier (Gr. M)	80 ml Vollmilch	

Die TK-Beeren zum Auftauen in ein Sieb geben und über einer Schüssel abtropfen lassen.

Den Apfel waschen, entkernen und grob raspeln.

Den Backofen Ofen auf 190 Grad (Umluft) vorheizen. Eine 12er Muffinform ausbuttern und beiseitestellen.

Mehl, Backpulver, Natron und Salz vermengen.

Aufgetaute Beeren, geraspelter Apfel, Honig, Joghurt und Haferflocken in eine große Schüssel geben und miteinander vermischen.

Den Rohrzucker mit dem Pflanzenöl in einer Rührschüssel aufschlagen. Die Eier und die Milch dazugeben und mit einem Schneebesen alles gründlich verschlagen.

Das Mehl-Gemisch zu den flüssigen Zutaten hinzufügen und mit einem Holzlöffel oder Gummispachtel ein wenig vermischen. Die Beeren-Apfel-Joghurt-HaferflockenMischung hinzufügen und kurz zusammenrühren.

Die Masse gleichmäßig auf die Muffinform verteilen und im vorgeheizten Backofen

21 bis 23 Minuten backen (Garprobe machen). Tipp: Die Muffins schmecken besonders gut, wenn sie noch warm mit Butter serviert werden.

Cynthia Barcomi am 08. März 2019