

Apfel-Hafer-Muffin ohne Zucker



Zutaten für 12 Stück

180g Äpfel
75g Haferflocken
120g griechischer Joghurt
150g Apfelmus
150 ml Milch
240g Mehl
1,5 TL Backpulver
1 EL Butter
2 Eier
Prise Salz
Etwas Zitronensaft und Zimt



- Schäle die Äpfel und schneide sie in feine Würfel, entferne dabei das Kerngehäuse. Benetze die Apfelstücke mit etwas Zitronensaft, streue 1/2 TL Zimt darüber, vermenge alles und stelle sie zugedeckt beiseite.
- Vermenge die Haferflocken mit dem Joghurt und 6 EL Milch.
- Siebe das Mehl in eine separate Schüssel und vermenge es mit dem Backpulver und dem Salz.
- Eier und zerlassene die Butter mit Apfelmus verrühren und die Haferflocken-Mischung heben
- Rühre nun abwechselnd das Mehl und die restliche Milch ein.
- Backofen vorheizen auf 200 Grad Ober/Unterhitze
- Teig in Muffinförmchen verteilen und im Ofen 20-25 Minuten backen.

Lasst es euch schmecken!