Apfel-Zucchini-Muffins

Gesund und lecker: Das Rezept für Apfel-Zucchini-Muffins ist eine leichte und bekömmliche Alternative zu herkömmlichen Muffins.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 25 min

Koch/Backzeit: 15 min

Gesamtzeit: 40 min

Foto: Korona Lacasse

Zutaten

1.5 Tassen	Weizenmehl
0.5 Tassen	Haferkleie
0.5 TL	Backpulver
1.5 TL	Backpulver
0.5 TL	Zimt
2 Stk.	Eier
0.75 Tassen	Joghurt (fettarmen)
0.75 Tassen	Zucker (braunen)
0.5 TL	Vanilleextrakt
1.5 Tassen	Äpfel (geschälte)
1 Tasse	Zucchini (zerkleinerte)
0.5 Tassen	Karotten (geriebene)
1 Stk.	Muffinform

Zubereitung

1. Für die **Apfel-Zucchini-Muffins** den Ofen auf 175°C vorheizen. Mehl mit Backpulver, Zimt, Haferkleie und Natron mischen.

2. Eier mit braunem Zucker schaumig schlagen und mit dem Joghurt und Vanille-Extrakt vermischen. Die Mehlmischung unterheben und alles zu einem glatten Teig rühren.

3. Zucchini waschen, Äpfel und Karotten schälen. Zucchini, Äpfel und Karotten fein reiben und in den Teig rühren. Ein Muffinblech mit Papierförmchen auslegen und diese zu jeweils 2/3 mit dem Teig füllen.

4. Im Ofen ca. 15 Minuten backen lassen. Mit einem Holzspieß hineinpieksen und wenn kein Teig mehr daran kleben bleibt, sind die Muffins fertig. Herausnehmen, abkühlen lassen und servieren.

Tipp

Die Apfel-Zucchini-Muffins nach Belieben mit etwas Sanddornsaft verfeinern.