

**Rezept 3**

**Getreide**

Name ................................................................................................................ Klasse Datum

.........................

**Apfel-Muffins**

**Mach die Garprobe mit einem Holzspieß:**

**Die Muffins sind fertig, wenn der Teig nicht am Holzspieß kleben bleibt.**

**Zutaten (für 12 – 18 Muffins):**

* 1–2 Äpfel
* 120 g Weizenmehl (Type 405)
* 120 g Weizenvollkornmehl
* 2 TL Backpulver
* 1/2 TL Natron
* 1 TL Zimt
* 80 g kernige Haferflocken
* 70 g (Rohrohr-)Zucker
* 2 TL Vanillezucker
* 1 Ei
* 80 ml Rapsöl
* 280 g Buttermilch (oder Joghurt)

**Du brauchst noch:**

* 2 Rührschüsseln
* Gemüsereibe
* tiefer Teller
* Rührgerät oder Schneebesen
* ggf. Muffin-Backform(en) für 12–18 Stück
* 18 Papierförmchen für Muffins
* Waage
* Teelöffel
* Eisportionierer oder 2 Esslöffel
* Holzspieß

**So geht’s:**

* Backofen auf 200° C vorheizen (bei Umluft 180° C, Vorheizen ist nicht nötig).
* Papierförmchen in die Vertiefungen der Muffin-Backform setzen.
* Äpfel waschen und rundherum (so, dass das Kerngehäuse übrigbleibt) grob auf einen tiefen Teller raspeln.
* Mehl, Backpulver und Natron mischen, danach Haferflocken, Zimt und Apfelraspeln unterrühren.
* Das Ei leicht verquirlen. Zucker, Vanillezucker, Öl und Buttermilch einrühren.
* Die Mehlmischung zur Eimasse geben und kurz unterrühren.
* Den Teig mit einem Eisportionierer oder zwei Esslöffeln in die Förmchen geben.
* Backofenrost in die mittlere Schiene des Backofens geben und Muffins 20–25 Minuten backen (Ober- und Unterhitze 200° C, Umluft 180° C).

© Hessisches Ministerium für Landwirtschaft und Umwelt, Weinbau, Forsten, Jagd und Heimat