

Apfelmuffins

Zutaten:

1 Becher Dinkelmehl
½ Becher Hagebuttenpulver
3 Esslöffel Honig
1 Teelöffel Backpulver ohne Phosphat
1 Teelöffel Vanillezucker
1 Teelöffel Zitronen- oder Orangenschale
1 Ei
100 ml Milch
100 ml Öl
2 Äpfel
Eventuell Nüsse oder Schokoladenstückchen (min. 74%)

Zubereitung:

Den Ofen auf 170° C vorheizen.

Äpfel waschen, entkernen und in kleine Stücke schneiden.

Öl, Milch, Ei, Zitrone-oder Orangenschale (gerieben), Honig und Vanillezucker in eine Schüssel geben und so lange mit einem Schneebesen verrühren, bis sich der Zucker aufgelöst hat.

In einer anderen Schüssel Dinkelmehl, Hagebuttenpulver, Backpulver und eventuell gehackte oder geriebene Nüsse oder Schokoladenstückchen gründlich verrühren (Falls das Backpulver klumpig ist ein Sieb benutzen).

Anschließend den Inhalt beider Schüsseln schnell vermischen. Nur so lange zügig verrühren, bis sich die Zutaten verbunden haben. Nicht mixen.

Anschließend den Teig in Muffinformen füllen und bei 170° C ca. 30 Minuten lang backen.