Rezept

Müsli-Muffins

Ein Rezept von Müsli-Muffins, am 28.04.2024

Zutaten

- **150 g** Dinkelvollkornmehl
- **60 g** Rohrzucker
- **100 g** getrocknete Datteln (oder andere Trockenfrüchte)
- **50 g** feine Haferflocken
- **2** Eier
- **1** Muffinform für 12 Stück
- **2 TL** Backpulver
- ½ TL Zimtpulver
- **80 g** Walnusskerne
- **2** kleine Äpfel (ca. 220 g)
- **250 g** Magerquark
- **80 ml** Rapsöl
- Fett für die Form oder 12 Papierförmchen

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 12 Stück | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 250 kcal

Zubereitung

1. Den Backofen auf 180° (Umluft 160°) vorheizen. Die Muffinform ggf. fetten. Mehl, Backpulver, Zucker und Zimt mischen. Die Datteln entkernen und mit den Walnüssen im Blitzhacker zerkleinern. Die Äpfel waschen, vierteln, entkernen und ungeschält im Blitzhacker zerkleinern, mit Datteln, Nüssen und Flocken mischen.

2. Quark mit Eiern und Öl glatt rühren. Dann zügig das Mehl und die Müslimischung unterrühren. Den Teig in die Muffinmulden füllen. Die Muffins im Ofen (Mitte) 20-25 Min. backen. Etwas auskühlen lassen und dann aus der Form lösen.