

Rezept

## Apfel-Möhren-Muffins

Ein Rezept von Apfel-Möhren-Muffins, am 28.06.2026

### Zutaten

<b>2</b> Möhren	<b>1</b> Apfel
<b>250 g</b> Dinkelmehl (Type 630)	<b>2 TL</b> Backpulver
<b>100 g</b> weiche Butter	<b>2</b> Eier (M)
<b>80 g</b> Apfelmark	<b>100 ml</b> Milch
<b>12</b> Muffin-Papierförmchen (oder Silikonförmchen)	

### Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 12 Stück | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 165 kcal, 9 g F, 4 g EW, 17 g KH

### Zubereitung

1. Den Backofen auf 180° vorheizen. Die Papierförmchen in der Muffinform verteilen. Die Möhren putzen und schälen, den Apfel schälen und vom Kerngehäuse befreien. Möhren und Apfel grob raspeln. Mehl mit Backpulver mischen.
2. Butter in einer Schüssel mit den Rührbesen des Handrührgeräts leicht schaumig rühren. Eier, Apfelmark und Milch unterrühren. Mehlmischung unterrühren. Möhren und Apfel unterheben. Teig in die Förmchen füllen und im Ofen (Mitte) 20 Min. backen. Muffins leicht abgekühlt aus der Form heben und auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.