

Rezept

Apfelmuffins mit Käsekern

Ein Rezept von Apfelmuffins mit Käsekern, am 25.05.2026

Zutaten

200 g Apfel	50 g Gouda am Stück (ersatzweise Emmentaler)
150 g Dinkelmehl (Type 630)	100 g Vollkorn-Dinkelmehl
50 g Haferflocken	2 EL Sonnenblumenkerne
2 EL Kürbiskerne	Salz
schwarzer Pfeffer	50 ml Öl
350 ml Milch	2 Eier (M)

Rezeptinfos

Portionsgröße 12 Stück | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 190 kcal, 9 g F, 7 g EW, 20 g KH

Zubereitung

1. Den Backofen auf 180° vorheizen. Die Papierförmchen in die Mulden der Muffinform geben. Den Apfel waschen, vierteln, vom Kerngehäuse befreien und raspeln. Den Käse in zwölf gleich große Stücke schneiden.
2. In einer Schüssel Mehle, Haferflocken und Kerne mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen. In einer zweiten Schüssel Öl, Milch und Eier verquirlen. Die feuchten Zutaten zu den trockenen geben und zügig vermischen. Den Apfel unterheben.
3. Den Teig auf die Muffinförmchen verteilen. In jeden Muffin mittig ein Stück Käse stecken. Die Muffins im heißen Ofen (Mitte) ca. 25 Min. backen, dann in der Form kurz ruhen lassen, herauslösen und auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.