Rezept

Apfelmuffins mit Walnüssen und Granatapfel

Ein Rezept von Apfelmuffins mit Walnüssen und Granatapfel, am 06.06.2025

Zutaten

200 g	zarte Haferflocken
30 g	Chia-Samen
2 TL	Backpulver
2	Eier
200 g	Apfelmark
100 g	Granatapfelkerne (von 1/2 Granatapfel)
	Butter für die Form
50 g	Walnusskerne
1 TL	gemahlener Zimt
1 Prise	Salz
250 g	Buttermilch
50 g	Honig
1	2er-Muffinblech
12	Walnusshälften (nach Belieben)

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 12 Stück | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 175 kcal

Zubereitung

1. Den Backofen auf 180° vorheizen. Die Vertiefungen des Muffinblechs mit etwas Butter einfetten. Die Haferflocken in einer Küchenmaschine oder in einem Blitzhacker zu grobem Mehl verarbeiten. Die Walnusskerne mit einem Messer grob hacken.

2. Das Hafermehl mit gehackten Walnusskernen, Chiasamen, Zimtpulver, Backpulver und Salz in einer großen Schüssel vermischen.

3. Die Eier in eine andere Schüssel geben und mit einem Schneebesen schaumig schlagen. Dann Buttermilch, Apfelmark und Honig dazugeben und alles verrühren. Die Buttermilch-Apfelmark-Mischung unter die Hafer-Nuss-Mischung mischen und die Granat- apfelkerne unterrühren.

4. Den Teig in die Vertiefungen des Muffinblechs füllen, nach Belieben je 1 Walnusshälfte in die Mitte setzen. Die Muffins im Backofen (Mitte) ca. 40 Min. backen. Nach der Hälfte der Backzeit die Stäbchenprobe machen. Dafür ein Holzspießchen in die Mitte der Muffins stechen und herausziehen. Bleibt kein Teig daran kleben, sind die Muffins fertig. Die Muffins herausnehmen und in der Form auskühlen lassen. Dann aus den Vertiefungen lösen.