

Rezept

Aprikosen-Muffins

Ein Rezept von Aprikosen-Muffins, am 07.06.2025

Zutaten

125 ml Haferdrink **250 g** Apfelmark (aus dem Glas)

70 ml Kürbiskernöl **200 g** Mehl

100 g feine Haferflocken **1 TL** Weinstein-Backpulver

1 TL Ceylonzimt **5** Aprikosen (ersatzweise 125 g Brombeeren)

Muffinform (Stahl oder Silikon) **10** Muffin-Papierförmchen

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 10 Stück | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 195 kcal, 8 g F, 4 g EW, 26 g KH

Zubereitung

- 1. Den Backofen auf 180° vorheizen. Die Papierförmchen in die Mulden der Muffinform setzen. (Alternativ die Silikon-Muffinform kalt ausspülen).
- 2. Haferdrink, Apfelmark und Kürbiskernöl in einer Rührschüssel mit den Rührbesen des Handrührgeräts gut verrühren. Mehl, Haferflocken, Backpulver und Zimt zügig einrühren. Die Aprikosen waschen, halbieren, entsteinen und 1 cm groß würfeln. Die Würfel mit einem Löffel unter den Teig heben.
- 3. Den Teig gleichmäßig in die Förmchen füllen und im Ofen (Mitte) 25-30 Min. backen. Die Muffins aus dem Ofen nehmen und auf einem Kuchengitter ganz auskühlen lassen.