

## Rezept

# Dattel-Nuss-Muffins

Ein Rezept von Dattel-Nuss-Muffins, am 26.04.2024

## Zutaten

<b>200 g</b> entsteinte getrocknete Datteln	<b>200 g</b> Weizenvollkornmehl
<b>100 g</b> kernige Haferflocken	<b>2 TL</b> Backpulver
<b>1/2 TL</b> Zimtpulver	<b>50 g</b> gehobelte Haselnüsse
<b>60 g</b> brauner Zucker	<b>50 ml</b> Ahornsirup
<b>2</b> Eier	<b>80 ml</b> neutrales Öl
<b>250 g</b> Joghurt	<b>1</b> kleiner Apfel
<b>12</b> Papierförmchen oder Butter fürs Blech	

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 12 Stück | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 275 kcal

## Zubereitung

1. Den Backofen auf 180° vorheizen. Muffinblech mit Papierförmchen auslegen oder die Mulden fetten. Datteln klein schneiden. Mehl, Haferflocken, Backpulver, Zimt und Nüsse mischen. Zucker, Ahornsirup, Eier, Öl und Joghurt verrühren. Apfel schälen, entkernen, grob raspeln und mit Datteln dazugeben. Mehlmischung zügig unterrühren.
2. Teig in die Förmchen geben. Muffins im Ofen (Mitte) ca. 25 Min. backen. Herausnehmen, kurz abkühlen lassen, dann aus den Mulden lösen.