Rezept

Low Carb Apfel-Muffins

Ein Rezept von Low Carb Apfel-Muffins, am 12.10.2024

Zutaten

2	mittelgroße Äpfel
100 g	Amaranth
1 TL	Weinstein-Backpulver
50 g	Rohrzucker
250 ml	Buttermilch
1	unbehandelte Orange
200 g	Weizenvollkornmehl
1	Ei
100 ml	Rapsöl
	Öl für das Muffinblech

Rezeptinfos

Portionsgröße ZUTATEN FÜR 12 STÜCK | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 153 kcal

Zubereitung

1. Den Backofen auf 175° vorheizen. Die Vertiefungen des Muffinblechs dünn einfetten. Äpfel schälen, vierteln, jeweils Stiel, Blütenansatz und das Kernhaus entfernen, die Viertel quer in Scheiben schneiden.

2. Die Orange heiß waschen, gut trocknen und 1 TL Schale abreiben. Die Orange bis ins Fruchtfleisch schälen, dabei die weiße Haut entfernen. Das Orangenfruchtfleisch klein würfeln und mit den Äpfeln vermischen. Den Amaranth kurz anrösten. Mehl mit Backpulver mischen.

3. Das Ei mit Rohrzucker, Öl und der Buttermilch verrühren. Apfel- und Orangenstückchen dazugeben. Amaranth und Weizenmehl unterrühren. Den Teig in die Blechvertiefungen einfüllen.

4. Die Muffins im Ofen (Mitte, Umluft 160°) in 20-25 Min. goldbraun backen.