

## Rezept

# Müsli-Muffins

Ein Rezept von Müsli-Muffins, am 22.05.2026

## Zutaten

<b>150 g</b> Dinkelvollkornmehl	<b>2 TL</b> Backpulver
<b>60 g</b> Rohrzucker	½ TL Zimtpulver
<b>100 g</b> getrocknete Datteln (oder andere Trockenfrüchte)	<b>80 g</b> Walnusskerne
<b>50 g</b> feine Haferflocken	<b>2</b> kleine Äpfel (ca. 220 g)
<b>2</b> Eier	<b>250 g</b> Magerquark
<b>1</b> Muffinform für 12 Stück	<b>80 ml</b> Rapsöl
	Fett für die Form oder 12 Papierförmchen

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 12 Stück | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 250 kcal

## Zubereitung

1. Den Backofen auf 180° (Umluft 160°) vorheizen. Die Muffinform ggf. fetten. Mehl, Backpulver, Zucker und Zimt mischen. Die Datteln entkernen und mit den Walnüssen im Blitzhacker zerkleinern. Die Äpfel waschen, vierteln, entkernen und ungeschält im Blitzhacker zerkleinern, mit Datteln, Nüssen und Flocken mischen.
2. Quark mit Eiern und Öl glatt rühren. Dann zügig das Mehl und die Müslimischung unterrühren. Den Teig in die Muffinmulden füllen. Die Muffins im Ofen (Mitte) 20-25 Min. backen. Etwas auskühlen lassen und dann aus der Form lösen.