Rezept

Sesam-Apfel-Kokos-Muffins

Ein Rezept von Sesam-Apfel-Kokos-Muffins, am 30.05.2025

Zutaten

- **4** Eier
- **90 g** Zucker
- **6** kleine Äpfel
- **200 g** gemahlene Mandeln
- **1 TL** Natron
- **2 EL** Sesamsamen
- Vanillemark von 1 Schote
- **100 ml** Buttermilch
- **200 g** Kokosraspel
- **1** gehäufte Msp. Johannisbrotkernmehl
- **2 TL** Backpulver

Rezeptinfos

Portionsgröße Für ca. 18 Stück | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 200 kcal

Zubereitung

1. Den Backofen auf 160° vorheizen. Nun je 2 Papiermuffinförmchen ineinanderstellen und auf ein Backblech setzen.

2. In einer Rührschüssel die Eier und das Vanillemark mit den Quirlen des Handrührgeräts schaumig schlagen, Zucker und Buttermilch dazugeben und weiterrühren, bis sich der Zucker vollständig gelöst hat.

3. Die Äpfel schälen, von den Kerngehäusen befreien, in sehr kleine Stücke schneiden und sofort in die Eiermasse geben.

4. Kokosraspel, Mandeln, Johannisbrotkernmehl, Natron und Backpulver zügig unter die Ei-Apfel-Masse heben.

5. Die Förmchen mit Hilfe von 2 Esslöffeln randvoll mit dem Teig füllen. Muffins mit Sesam bestreuen und im heißen Backofen (Mitte) ca. 25 Min. backen. Dann den Backofen ausschalten und die Muffins darin auskühlen lassen.