Rezept

Zuckerfreie Apfel-Muffins

Ein Rezept von Zuckerfreie Apfel-Muffins, am 14.11.2026

Zutaten

3	Äpfel
160 g	Joghurt
2	Eier (M)
2 TL	Backpulver
¼ TL	gemahlene Vanille
5	Datteln (entsteint)
50 ml	Rapsöl
225 g	Dinkelmehl (Type 630)
½ TL	Zimtpulver

Ausserdem

	12er-Muffinform
12	Muffin-Papierförmchen

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 12 Stück | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 145 kcal, 6 g F, 4 g EW, 18 g KH

Zubereitung

1. Die Vertiefungen der Form mit den Papierförmchen auslegen. Den Backofen auf 170° (Umluft) vorheizen. Die Äpfel waschen, die Kerngehäuse entfernen. Einen Apfel schälen und grob in Stücke schneiden, die übrigen Äpfel mitsamt der Schale grob raspeln. Die Apfelstücke zusammen mit den Datteln und 2 EL Wasser in einen Topf geben und in ca. 10 Min. bei kleiner Hitze weich dünsten, dann mit dem Pürierstab fein pürieren und lauwarm abkühlen lassen.

2. Apfel-Dattel-Mus, Joghurt, Öl und Eier in eine Schüssel geben und mit den Rührbesen des Handrührgeräts aufschlagen. Mehl, Backpulver, Zimt und Vanille hinzufügen und alles zu einem glatten Teig verrühren, zuletzt die Apfelraspel unterheben.

3. Den Teig gleichmäßig auf die Papierförmchen verteilen und im vorgeheizten Ofen (Mitte) ca. 25 Min. backen. Die Muffins 10 Min. in der Form und schließlich auf einem Gitter komplett abkühlen lassen.