

BÖ Rezept des Monats

„Saftige Apfel-Muffins“

Oktober 2021



Zutaten:

75 g glattes Mehl, 75 g Vollkornmehl, 2 TL Backpulver, 120 g Kristallzucker, 2 Eier, 150 g Naturjoghurt, 70 g gehackte Walnüsse, 50 g gehackte Koch- oder Bitterschokolade, 2 säuerliche Äpfel, 1 TL Zimt

Zubereitung:

Zucker mit den Eiern cremig rühren, Joghurt untermengen. Die Äpfel waschen, Kerngehäuse ausstechen und samt Schale grob reiben (evtl. mit Zitronensaft beträufeln). Walnüsse und Schokolade grob hacken. Mehl mit Backpulver vermischen und abwechselnd mit den geriebenen Äpfeln, den Nüssen und der gehackten Schokolade in die Joghurtmasse einarbeiten. Den Teig mit einem Löffel in die Muffinförmchen einfüllen und bei 180 Grad Celsius bei Ober- Unterhitze ca. 25 Minuten backen.

12 Muffins pro Stück 177 kcal/ 3 g EW/ 7 g Fett/24 g KH = 2 BE/ 2g Ballaststoffe

Gutes Gelingen wünscht Ihnen Regina Gattinger!

Diätologin in der PVE Böheimkirchen