

Frühstücksmuffins



Zutaten

Für 6-8 zuckerfreie Muffins

200 g Apfelmark
100 g geraspelte Möhren
50 g Datteln
50 g Mandelmilch
20 g Mandelmus
50 g gemahlene Haselnüsse
200 g Mehl
1 TL Zimt
½ Päckchen Backpulver
1 Apfel

Zubereitung

Apfelmark, geraspelte Möhren, Datteln, Mandelmilch und -mus in einem Hochleistungsmixer oder mit einem Pürierstab zu einer feinen Masse verarbeiten. Restliche Zutaten bis auf den Apfel hinzugeben und alles miteinander verrühren. Zum Schluss den Apfel in kleine Stücke schneiden und unter den Teig heben.

Den Teig in Muffinförmchen verteilen und im vorgeheiztem Backofen bei 175 Grad Umluft ca. 30 Minuten backen. Muffins auf einem Rost abkühlen lassen.

Wer mag, kann die Muffins noch mit einer Creme aus Quark, Frischkäse und Vanilleextrakt sowie etwas Marmelade oder Möhrenraspel aufpeppen.