

FRÜHSTÜCKSMUFFINS

Gebäck



ZUTATEN (CA. 16 STÜCK)

- 125 g zarte Haferflocken
- 125 g Kokosmehl
- 2 TL Backpulver
- 1/2 TL Natron
- 1 TL Zimt
- 80 ml Raps- oder Sonnenblumenöl
- 2 EL klein geschnittene Trockenpflaumen
- 2 EL Mohn
- 2 EL Kürbiskerne
- 1 kleiner Apfel
- 1 mittelgroße Karotte
- 600 ml Milch
- 2-3 EL brauner Rohrzucker
- Kürbiskerne & Mandeln zum toppen

ZUBEREITUNG

1. Den Backofen auf 200°C Ober-/Unterhitze vorheizen.
2. Haferflocken fein mahlen.
3. Haferflocken- und Kokosmehl, Backpulver, Zimt, geschnittene Trockenpflaumen, Mohn, braunen Zucker und Kürbiskerne in eine Rührschüssel geben und vermengen.
4. Geschälte Karotte und Apfel dazu reiben (fein).
5. Nun die Milch und das Öl hinzufügen und zu einer gleichmäßigen Masse verrühren.
6. Die Teigmasse nun auf 16 Muffinförmchen, in ein Muffinblech eingesetzt, verteilen. Mit etwas Kürbiskernen und Mandeln toppen.
7. Muffins nun für 30 Minuten im vorgeheizten Ofen goldbraun backen. Anschließend abkühlen lassen.