

# Apfel-Zimt-Muffins

## Zutaten | 12 Portionen

250 g	Äpfel
250 g	Weizenmehl
1 Pck	Backpulver
1/2 TL	Zimt
1 Pck	Vanillinzucker
1	Ei
150 g	brauner Zucker
100 ml	Rapsöl
250 ml	Buttermilch

Zubereitungszeit: 15 Min., Backzeit: 25 Min.

## Zubereitung:

- Den Backofen auf 180 Umluft vorheizen.
- Die Äpfel waschen, vierteln, das Kerngehäuse entfernen und in kleine Stücke schneiden.
- Mehl mit Backpulver, Zimt und Vanillinzucker mischen.
- Ei, Zucker, Öl und Buttermilch in eine Schüssel geben und mit einer Gabel verquirlen.
- Die Mehlmischung einrühren und zuletzt die Äpfel vorsichtig unterheben.
- Den Teig nicht zu lange rühren, damit die Muffins schön locker werden.
- Den Teig in Muffinförmchen füllen und ca. 20-25 Minuten backen.

## Tipp:

Zu den Muffins passt beispielsweise eine Kugel Vanilleeis oder Vanillesoße.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion von 90,4 g:

## Nährwertabelle

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Kalzium
229 kcal	9,1 g	33,4 g	3,5 g	50,8 mg