

Apfel-Joghurt-Muffins

Zutaten | 4-6 Portionen

200 g	Cashewkerne
150 g	Joghurt, für mehr Süße: Apfeljoghurt
3	Eier
250 g	Äpfel
50 g	Honig, für mehr Süße zusätzlich Zucker verwenden
Etwas	Puderzucker und feingeriebene Schokolade

Zubereitungszeit: 20 Min., Backzeit: 30 Min.

Zubereitung:

- Den Backofen auf 160 °C vorheizen und das Muffinblech mit Muffinförmchen auskleiden oder gut einfetten.
- In einer beschichteten Pfanne die Cashewkerne rösten, abkühlen lassen und fein mahlen, z.B. mit einer Küchenmaschine.
- Den Apfel in kleine Würfel schneiden, ein paar kleine Apfelspalten für die Garnitur übrig lassen.
- Die Eier mit dem Honig schaumig schlagen.
- Anschließend die gemahlene Cashewkerne, den Joghurt und die Apfelstücke unter das Ei-Honig/Zucker-Gemisch mengen.
- Die Masse zum Schluss gleichmäßig auf das Muffinblech verteilen und für ca. 30 Minuten backen.
- Nach dem Abkühlen die Muffins mit Puderzucker bestäuben und anschließend mit der feingeriebenen Schokolade und den Apfelspalten garnieren.

Tipp:

Besonders lecker sind die Muffins noch lauwarm. Sie lassen sich auch hervorragend mit Heidelbeeren (auch TK) zubereiten.

Nährwertangaben können je nach Größe und Gewicht der Lebensmittel variieren. Die folgenden Angaben beziehen sich auf 100 g:

Nährwertabelle

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Kalzium
224 kcal	13,8 g	17,3 g	8,44 g	43,4 mg