

Apfel-Walnuss-Muffins



Dessert

Zutaten für 15 Muffins

Menge	Zutat
100 g	Walnüsse
4	Äpfel
200 g	Butter
200 g	Zucker, braun
4	Eier
300 g	Weizenmehl Typ 1050
1 Päckchen	Backpulver
1 TL	Zimt

So wird's gemacht ...

Die Walnüsse mit einem Messer grob hacken. Die Äpfel waschen, schälen und das Kerngehäuse entfernen. Das Fruchtfleisch in kleine Würfel schneiden. Den Backofen auf 180 Grad vorheizen.

Die Butter mit Zucker und Eiern schaumig rühren. Das Mehl mit dem Backpulver mischen, alles auf die Buttermasse sieben, dann unterrühren. Apfelwürfel, Walnussstücke und Zimt unterheben.

Den Teig in Muffinformen füllen und im Ofen ca. 15 Minuten backen. Die Muffins sind fertig, wenn man ein Holzstäbchen hineinsticht und beim Herausziehen kein Teig am Stäbchen klebt (Garprobe). Auf einem Rost abkühlen lassen. Mit Puderzucker bestäubt servieren.

Variante: Statt Äpfeln können Sie auch Bananen verwenden. Wenn Sie statt Puderzucker eine Schokoladenglasur über die Muffins ziehen, werden sie noch haltvoller.

Nährwerte pro Stück (100 g pro Stück)

Energie	313 kcal
Fett	17,5 g
Kohlenhydrate	33,5 g
Eiweiß	5,24 g

Alle Angaben beziehen sich auf den verzehrfertigen (geschälten) Anteil der Lebensmittel.

* inkl. Backzeit