

Cholesterinkiller-Muffins



Rezept für 12 Portionen

Dauer: ca. 50 Minuten

Zutaten:

Zutat	Menge
Backpulver	1 Esslöffel
Rosinen / Sultaninen	¼ Tasse(n) / Glas
Apfelsaft	½ Tasse(n) / Glas
Speiseöl / Öl	2 Esslöffel
Brauner Zucker	½ Tasse(n) / Glas
Zimtpulver	1 Teelöffel
Vollmilch	¾ Tasse(n) / Glas
Rohe Hühnereier - mittel	2 Stk.
Speisekleie	2.5 Tasse(n) / Glas
Walnuss / Walnüsse	¼ Tasse(n) / Glas
Äpfel / Apfel	1 Stk.

Zubereitung:

Das Volumen der Tasse sollte in etwa 160 ml betragen.

Apfel waschen, Kerngehäuse entfernen und ungeschält fein reiben.

Speisekleie (aus Hafer!!) mit dem Backpulver, Zimt, den gehackten Walnüssen, dem geriebenen Apfel sowie dem braunen Zucker vermischen.

Eier gut verquirlen und mit Apfelsaft, Milch und Öl vermischen.

Dann die Speisekleiemischung gut unter die Eiermasse heben.

Den Teig (etwas flüssig) in das befettete und bemehlte Muffinblech füllen und etwa 17 Minuten im vorgeheizten Rohr bei etwa 175 Grad Umluft backen.

Am besten schmecken die Muffins noch warm, direkt aus dem Rohr.

Die Muffins wirken sich bei täglichem Verzehr nachweislich senkend auf einen überhöhten Cholesterinspiegel aus und sind vorrangig nach sehr fetten Speisen zu reichen.

Außerdem fördern die unlöslichen Ballaststoffe in der Haferkleie die Verdauung und regen die Bildung von Gallensäure an -> Gallensteinvorbeugung!

Gutes Gelingen wünscht



Link zu diesem Rezept: <http://www.koch-idee.at/Rezept-1687-Cholesterinkiller-Muffins.html>
Mehr leckere Koch-Ideen zum Nachkochen gibts auf www.koch-idee.at