

# Apfel-Karotten-Muffins



Rezept für 12 Portionen

Dauer: ca. 45 Minuten

## Zutaten:

Zutat	Menge
Rosinen / Sultaninen	14 g
Äpfel / Apfel	180 g
Karotten / Möhren	150 g
Weizenmehl (glatt)	170 g
Feinkristallzucker	100 g
Zimtpulver	1 Teelöffel
Vollmeersalz	½ Teelöffel
Rohe Hühnereier - mittel	2 Stk.
Speiseöl / Öl	50 ml
Vollmilch	75 ml
Kokosflocken / Kokosraspeln / Kokosette	1 Esslöffel
Gehobelte Mandeln / Mandelblättchen	20 g
Backpulver	1.5 Teelöffel

## Zubereitung:

Apfel und Karotte putzen und schälen, Apfel klein schneiden, Karotte reiben. Mehl, Zucker, Back- oder Weinstainpulver, Zimt und Salz in einer großen Schüssel gut vermischen. In einer zweiten Schüssel Eier, Öl und Milch verschlagen. Die flüssigen Zutaten zu den trockenen gießen und alles gleichmäßig vermischen. Backofen auf 180 Grad vorheizen. Apfel-Karotten-Gemisch mit Kokosflocken, Rosinen und Mandeln unter den Teig heben. Muffinblech fetten oder mit Papierförmchen bestücken und zwei Drittel hoch mit Teig füllen. Blech im heißen Ofen (Umluft 180 Grad) ca. 25 Minuten backen. Nach dem Ruhen die Muffins herauslösen und abkühlen lassen. Nach zwei Tagen schmecken sie erst so richtig gut. Man kann die Muffins auch mit Schokolade überziehen.

Gutes Gelingen wünscht



Link zu diesem Rezept: <http://www.koch-idee.at/Rezept-2257-Apfel-Karotten-Muffins.html>  
Mehr leckere Koch-Ideen zum Nachkochen gibts auf [www.koch-idee.at](http://www.koch-idee.at)