



Apfel-Mohn-Muffins

Zutaten (für ca. 15 Muffins)

- 1 reife Banane
- 180 g Apfelmus
- 250 g Naturjoghurt
- 2 Eier
- 1 EL Mohnöl
- 150 g Vollkornmehl
- 100 g geriebener Mohn
- 1 Pkg. Backpulver (16g)

Garnitur:

- 1 Apfel in Würfel geschnitten

Zubereitung

Eine reife Banane mit dem Apfelmus zu einem Brei verarbeiten. Nun mit den zwei Eiern und dem Mohnöl schaumig schlagen. Naturjoghurt dazugeben.

Alle trockenen Zutaten miteinander vermischen und zum Apfel-Bananen-Brei mischen. Das Ganze kurz aber gut verrühren.

Den Teig in Muffinsformen (am besten in Silikonformen) füllen und mit klein geschnittenen Apfelstückchen bestreuen.

Nun bei 180°C Heißluft etwa 25 Minuten backen.

Tipp: Wer die Muffins doch süßer haben möchte, kann aus Zitronensaft und Staubzucker einen Zuckerguss herstellen und über die Muffins verteilen.

