



Müsli-Muffins

Rezept von Cynthia Barcomi

Zutaten für 12 Muffins

Für selbst gemachtes Müsli

150 g Haferflocken (kernig)

75 g Nusskerne (z.B. Pecannüsse oder Walnüsse)

50 g Kokoschips

20 g Kürbiskerne

1/2 TL Salz

3 EL Olivenöl

3 EL Ahornsirup

50 g Muscovado-Zucker

40 g getrocknete Früchte, z.B. Kirschen, Ananas oder Aprikosen (grob gehackt)

Für die Muffins

110 g Mehl

110 g Vollkornmehl

1 TL Backpulver

1 TL Natron

1/4 TL Salz

125 g Müsli

1 Apfel, entkernt und grob geraspelt

60 g Rohrzucker oder Muscovadozucker

100 ml Pflanzenöl, z.B. Sonnenblumenöl

2 Eier (Größe M)

200 ml Buttermilch

Zubereitung

Müsli

Ofen auf 160 Grad vorheizen. In einer großen Schüssel Haferflocken, Nüsse, Kokoschips, Kürbiskerne und Salz vermengen. In einem kleinen Topf Olivenöl mit Ahornsirup und Zucker solange erwärmen, bis sich der Zucker auflöst. Das Ganze in die Haferflockenmischung unterheben, auf einem Backblech gleichmäßig verteilen und 30 Minuten backen. Aus dem Ofen nehmen, in eine Schüssel geben und die getrockneten Früchte untermischen. Das Müsli abkühlen lassen.

Muffins

Den Ofen auf 190 Grad einstellen. Eine 12er-Muffinform ausbuttern. Mehl, Backpulver, Natron und Salz vermengen. Den Apfel raspeln. In einer weiteren Schüssel den Rohr- oder Muscovadozucker mit dem Pflanzenöl aufschlagen. Die Eier dazugeben, dann die Buttermilch. Mit einem Schneebesen alles gründlich verschlagen. Die Flüssigkeiten zu der Mehl-Backpulver-Mischung hinzufügen und mit einem Holzlöffel oder Gummispachtel ganz leicht vermischen. Das Müsli und den geraspelten Apfel hinzugeben und grob unterrühren. Anschließend den Teig gleichmäßig in die Muffinförmchen verteilen. Das Ganze etwa 20 Minuten lang backen. **Tipp:** Mit einem Metallspieß oder Zahnstocher einen Gartest machen. Die Muffins warm mit Butter servieren.