

# Apfelmarkmuffins

Zeitaufwand: ★★

Schwierigkeit: ★★



## Info:

Apfelmark (oder anderes Obstmark) wird aus der reinen Frucht (z. B. Äpfeln) ohne Zuckerzusatz hergestellt und ist daher dem Apfelmus, welchem in der Regel noch Zucker zugesetzt wird, vorzuziehen.

## Zutaten für 10 – 12 Kinder

- 2 EL zarte Haferflocken
- 80 ml Milch (max. 3,8 % Fett absolut)
- 70 g entsteinte Datteln
- 50 ml Leitungswasser (kann nach Bedarf variieren)
- 2 Bio-Eier
- 80 ml Rapsöl
- 160 g Apfelmark (alternativ Apfel-Mangomark oder Apfel-Aprikosenmark)
- 150 g Vollkornmehl (Dinkel oder Weizen)
- 2 TL Backpulver
- ½ TL Zimt

## Zubereitung:

- **Haferflocken** 10 Minuten in **Milch** einweichen
- **Datteln** kleinschneiden, in einem hohen Gefäß knapp mit Wasser bedecken, quellen lassen
- währenddessen **Eier** mit **Öl** schaumig schlagen
- **Apfelmark, Mehl** und **Backpulver** nacheinander untermischen, bis eine geschmeidige Masse entsteht
- Backofen vorheizen
- Datteln im hohen Gefäß mit einem Pürierstab pürieren
- aufgeweichte Haferflocken, Dattelpüree und **Zimt** zum Teig hinzufügen



- Teig in Silikonbackform / eingefettete Muffinformen verteilen, Vertiefungen zu etwa  $\frac{3}{4}$  mit Teig füllen
- Muffins bei **180 °C für ca. 25 – 35 Minuten** backen
- nach 25 Minuten erste Stäbchenprobe machen, ob die Muffins fertig sind