

ZUBEREITUNG

Den Backofen auf 170°C vorheizen. Die Muffinblechvertiefungen einfetten oder mit Papier-Backförmchen ausstatten. In einer mittelgroßen Schüssel die trockenen Zutaten (I.), d.h. Mehl, Backpulver, Natron, Zimt und die Apfelstückchen sorgfältig mischen. In einer weiteren großen Schüssel das Ei aufschlagen und leicht verquirlen. Dann Zucker, Öl, Vanille-Backaroma und die Buttermilch hinzugeben und gut vermischen. Zuletzt die trockenen Zutaten (I.) beifügen und vorsichtig unterheben, bis sie feucht sind. Den Teig zu $\frac{3}{4}$ in die Muffinblechvertiefungen einfüllen. Auf jedes Teigteil etwas Zimt und Zucker (III.) streuen. Bei 170°C Umluft mittlerer Schiene 40min backen.

NÄHRWERTE

Pro Muffin (bei 12 Stück)
Kalorien: 159 kcal
Fett: 4.9 g

- davon MCT: 3.8 g
- davon LCT: 1.1 g

Kohlenhydrate: 24.5 g
Eiweiß: 3.8 g

Apfel- Zimt- Muffins



ZUTATEN

I.
1 Tasse (120g) Mehl Typ 1050
1 Tasse (140g) Mehl Typ 550
1 ½ TL Backpulver
1 TL Natron
1 ½ TL gemahlener Zimt
2 mittelgroße Äpfel, fein geschnitten (150g)
II.
1 Ei
80g brauner oder weißer Zucker
50ml MCT-Öl 100%
1 TL Vanille-Backaroma
1 ¼ Tassen (300g) Buttermilch
III.
für den Belag: etwas Zimt und Zucker gemischt

