



## Morning Glory Muffins

*Ein leckeres Gebäck für den Sonntagstisch im Advent oder den Mittwintermorgen*

### **Zutaten für ca. 14-16 Muffins:**

- 1 Tasse Vollkorn-Dinkelmehl,
- $\frac{1}{2}$  Tasse weißer Zucker und  $\frac{1}{4}$  Tasse brauner Zucker  
(alternativ:  $\frac{1}{2}$  Tasse Honig),
- $\frac{1}{2}$  TL Backpulver
- 1 TL Zimtpulver
- $\frac{1}{4}$  TL Salz
- 2 Eier
- 1 Tasse neutrales Öl
- $\frac{1}{2}$  Ampulle Vanillearoma oder 1 Vanilleschote (auskratzen)
- 1 großer säuerlicher Apfel (z.B. Boskoop)
- $\frac{1}{2}$  Tasse Rosinen oder Soft-Cranberries
- 1 Tasse geriebene Möhren
- $\frac{1}{2}$  Tasse grob gehackte Walnüsse

### **Zubereitung:**

Den Ofen vorheizen auf 170 °C Umluft. Den Apfel ggf. schälen und klein würfeln. In einer Schüssel Mehl, Zucker, Backpulver, Zimt und Salz mischen. In einer anderen Schüssel Eier, Öl und Aroma gut verrühren. Anschließend gibst du die Mischung zu der Mehlmischung und vermengst beides. Anschließend rührst du die Apfelwürfel, geriebenen Möhren, Nüsse und Rosinen/Cranberries unter und verteilst die Masse auf die Backförmchen. Jedes Förmchen muss zu  $\frac{2}{3}$  gefüllt sein. Wenn du die Papierförmchen in ein Muffinblech stellst, halten sie besser. Nun müssen die Muffins je nach Ofen ca. 20-25 Minuten backen. Dann kannst du sie etwas auskühlen lassen und lauwarm oder kalt auf den Tisch stellen.  
Guten Appetit!

(abgewandelt von einem Rezept von Chefkoch.de)

