



## APFEL-ZIMT-MUFFINS

Zutaten für 12 Muffins:

*Für die Äpfel:*

- 1 EL Kokosöl
- 1 EL Ahornsirup, Grad A oder C
- 1 TL Zimt
- 550 g säuerliche Äpfel, geschält und klein gewürfelt
- 50 ml Wasser

*Für den Teig:*

- 200 g Dinkelmehl, Type 1050  
(alternativ: meine glutenfreie Mehlmischung\*, siehe rechts)
- 60 g gemahlene Mandeln
- 2 TL Weinstein-Backpulver
- 2/3 TL Salz
- abgeriebene Schale von  
1 Bio-Zitrone
- 100 ml Ahornsirup, Grad A oder C
- 80 g geschmolzenes Kokosöl
- 150 g Apfelmus

*Für das Crumble:*

- 50 g gemahlene Mandeln
- 1 EL Kokosöl, streichfähig bei Zimmertemperatur
- 1 EL Ahornsirup
- 1 TL Zimt

*\*für die glutenfreie Version zusätzlich entweder 1 Ei hinzufügen ODER 3/4 EL gemahlene Chiasamen in 3 EL Wasser auflösen und 5 Minuten quellen lassen. Dann dem Teig hinzufügen.*

*Zeitaufwand:*

- 10 Minuten Zubereitung
- 25 Minuten Backzeit

Den Backofen auf 180 °C Ober- und Unterhitze vorheizen.

Für die Äpfel Kokosöl mit Ahornsirup und Zimt in einem Topf erhitzen. Gewürfelten Apfel hinzufügen und unter Rühren ca. 3 Minuten kochen (die Apfelstücke sollten dabei nicht anbrennen). Wasser hinzufügen, die Hitze reduzieren und bei geschlossenem Deckel auf kleiner Stufe 5 Minuten leise köcheln lassen.

Alle Zutaten für den Teig glatt vermischen. Die Hälfte der gekochten Apfelstücke unterheben.

Eine Muffinform mit Papierförmchen auskleiden. Den Teig auf die 12 Mulden gleichmäßig aufteilen. Die restlichen Apfelstückchen darauf verteilen. Alle Zutaten für das Crumble mit den Händen verkneten. Auf die Muffins bröseln. Die Muffins auf der mittleren Stufe ca. 25 Minuten backen. Am Ende der Backzeit sollte ein in den Teig gepiekter Zahnstocher sauber wieder heraus kommen.

Die Muffins aus dem Ofen nehmen und 20 Minuten abkühlen lassen, dann aus der Muffinform lösen und auf einem Kuchengitter vollständig auskühlen lassen.

*Glutenfreie Mehlmischung (davon 200 g abwiegen und statt des Dinkelmehls benutzen):*

- 150 g Vollkornreismehl
- 100 g Buchweizenmehl
- 100 g Maismehl
- 150 g Kartoffelstärke
- 50 g Maisstärke

Alle Zutaten mit einem Schneebesen oder in der Küchenmaschine sorgfältig miteinander vermischen.