



Mohn-Apfel-Muffins

Portionen

2 PERSON(EN)

Gang Frühstück

Faustformel

Bewertung Dieses Rezept entspricht einem Faustformel-Frühstück

Schlagwort

einfach, fürs Büro, im Ofen, kalt, kindertauglich, schnell, süß, vegan, vegetarisch, warm, zum Mitnehmen, zum Vorkochen

frei von

Dinkel, Gluten, Hefe, Kuhmilch, Roggen, Schafmilch, Soja, Weizen, Ziegenmilch

Zutaten

- 6 EL Mandeln (alternativ Haselnüsse)
- 1 Stk. mittelgroßer Apfel (alternativ eine Birne)
- 2 Stk. mittelgroße Banane(n) (sehr reif!)
- 80 g Mohn, gemahlen
- 0,5 Stk. mittelgroße Zitronen
- 2 Stk. mittelgroße Ei(er) (für die vegane Version 1 TL Backpulver)

Anleitungen

1. Ofen auf 175°C vorheizen.

2. Mandeln grob hacken.

3. Apfel in kleine Würfel schneiden und Banane mit einer Gabel zerdrücken, Zitrone auspressen.

4. Obst mit Mohn, Zitronensaft und Mandeln vermischen.

5. Die Creme mit Kardamom nach Geschmack verfeinern.

6. Vegetarisch: Eier trennen und Eischnee getrennt steif schlagen. Eidotter unter die Masse rühren und Eischnee vorsichtig unterheben.

7. Vegan: Masse mit dem Backpulver und ein bisschen Wasser verrühren (damit sie sich leichter in die Formen streichen lässt).

8. In Muffinformen füllen, die man vorher mit einer Papierform oder Backpapier auslegt. Bei 175°C ca 25 backen.

Rezept Hinweise

Wer zu faul ist den Eischnee zu schlagen, kann einfach die Eier verquirlen und unter die Creme rühren. Wird nicht so flaumig, geht aber auch.