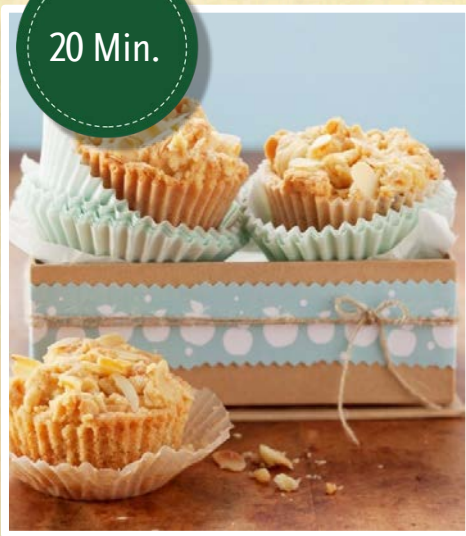


# Weihnachtliche Bratapfel-Muffins

Mit Zimt

20 Min.



- 130 ml BIO Raps-Kernöl BUTTERGESCHMACK
- 200 g Weizenmehl
- 3 TL Backpulver
- 80 g brauner Zucker
- 1 Messerspitze Bio-Vanille
- 1 TL Zimtpulver
- ½ TL Meersalz
- 30 g grob gehackte Walnuskerne
- 50 g gemahlene Mandeln
- 2 EL Sojamehl
- 50 ml Sojamilch
- 1 EL Apfelmus
- 2 Bio-Äpfel (ca. 300 g)
- 50 g Rosinen
- 6 EL Mandelblättchen
- Optional: je ¼ TL Nelkenpulver und Anispulver



## Unsere Ölempfehlung:

**Verfeinertes Raps-Kernöl mit Buttergeschmack \* rein pflanzlich & laktosefrei**

Bratkartoffeln, Spiegeleier oder Kartoffelstampf: All diesen Klassikern beschwert eine buttrige Note erst den richtigen Pfiff. Wer auf tierische Butter verzichten und stattdessen lieber auf eine rein pflanzliche Alternative setzen mag, sei dieses buttrige, aromatische Öl ans Herz gelegt.



DE-ÖKÖ-003  
EU-Landwirtschaft





## Zubereitung

1. Das Mehl, Backpulver, Vanille, Zimt, Salz, gemahlene Mandeln und Walnüsse in einer Schüssel vermischen.
2. Das Sojamehl mit 2-3 EL Wasser in einem separaten Schüsselchen verrühren, bis keine Klümpchen mehr zu sehen sind.
3. In einer weiteren Schüssel Raps-Kernöl, Sojamilch und Zucker verrühren – am besten kurz mit einem Schneebesen aufschlagen. Dann das Apfelmus und das angerührte Sojamehl unterrühren.
4. Die flüssigen zu den trockenen Zutaten geben und alles gut verrühren.
5. Äpfel waschen, längs vierteln, Stielansätze und Kerngehäuse entfernen. Fruchtfleisch grob raspeln. Zusammen mit den Rosinen unter den Teig heben.
6. Backofen auf 180° vorheizen (Ober- und Unterhitze). Papiermuffin-Förmchen in ein Muffin-Blech setzen, Teig gleichmäßig auf die Förmchen verteilen, mit Mandelblättchen bestreuen, alles auf mittlerer Schiene im vorgeheizten Backofen 35-40 Minuten backen. Anschließend herausnehmen und abkühlen lassen.

### Für 12 Muffins

**Zubereitungszeit:** ca. 20 Minuten

**Backzeit:** ca. 40 Minuten

**Tausch-Tipp:** Walnuskerne und Mandeln durch Cashewkerne und Macadamianüsse ersetzen.



DE-ÖKÖ-003  
EU-Landwirtschaft