



Frühstücksmuffins

Für ca. 18 normal große Muffins.

285 g Weizenvollkornmehl

180 g Zucker

2 TL Zimt, gemahlen

2 TL Backpulver

1/2 TL Natron

1/4 TL Salz

160 g Möhre, fein geraspelt

1 Apfel, klein gewürfelt

100 g Rosinen

2 große Eier

100-150 ml Buttermilch

60 ml Öl, geschmacksneutral

1 EL Vanilleextrakt

2 EL gehackte Walnüsse

Den Ofen auf 180° C (Umluft 160° C) vorheizen und Muffinform mit Papierförmchen auslegen.

in eine Schüssel geben und mischen.

mischen, in eine Schüssel geben und zur Seite stellen.

kurz verrühren. Die Mehlmischung und Karottenmischung dazugeben und kurz unterrühren, bis alles gut miteinander verbunden ist. Zum Schluss noch

unterheben und den Teig 2/3 voll in die vorbereitete Muffinform füllen.

Im vorgeheizten Ofen etwa 25 Min backen, sie sollten eine leicht braune Farbe haben.

Herausnehmen, für ein paar Minuten in der Form stehen lassen und dann auf einem Kuchengitter vollständig auskühlen lassen.