

## Vollkorn-Apfel-Muffins mit Ahornsirup



---

Zubereitungszeit: 15 min

Wartezeit:

Backzeit: 20 min

---

### Zutaten für 12 Muffins

- 150 g Weizenvollkornmehl
- 50 g Weizenkleie
- 2 ½ TL Backpulver
- ½ TL Natron
- 1 Msp. Muskatnuss
- 1 Msp. Zimt
- 2 Eier
- 40 g weiche Butter
- 150 g Ahornsirup
- 60 ml Milch
- 2 Äpfel (ca. 180 g)
- Puderzucker zum Bestäuben (optional)

## Zubereitung

1. Muffinblech einfetten oder mit Förmchen auslegen.
2. Backofen (Ober-/Unterhitze) auf 190 Grad vorheizen.
3. Mehl, Weizenkleie, Backpulver, Natron, Muskat und Zimt gründlich vermischen.
4. In einer anderen Schüssel die Eier kurz verquirlen.
5. Butter, Ahornsirup und Milch dazugeben und cremig rühren.
6. Die trockenen Zutaten dazugeben und alles nur kurz miteinander verrühren.
7. Äpfel schälen und die Kerngehäuse entfernen. 36 feine Apfelspalten schneiden und zu Seite legen. Den restlichen Apfel in kleine Stücke schneiden und unter den Teig heben.
8. Die Förmchen zu 2/3 mit dem Teig füllen, je 3 Apfelspalten fächerartig auf jeden Muffin legen und für 20-25 Minuten backen.
9. Nach der Backzeit die Muffins einige Minuten in der Form stehen lassen, danach aus der Form holen und auf einem Kuchengitter abkühlen lassen.
10. Vor dem Servieren nach Belieben mit Puderzucker bestäuben.