

Vegane Apfel-Muffins



Zutaten für 12 Stück:

2-3 Äpfel
280 g Weizenmehl oder Dinkelmehl (Type 405 oder 630)
2 TL Backpulver
120 g brauner Zucker
1½ TL Zimt
1 Prise Salz
100 ml neutrales Speiseöl (z.B. Rapsöl)
200 ml Pflanzenmilch (z. B. Haferdrink)
2 EL Zitronensaft
70 g Apfelmus

Zubereitung:

Äpfel waschen, vierteln, entkernen und in kleine Würfel schneiden.
Den Ofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze (Umluft: 160 Grad) vorheizen.
Ein Muffinblech mit Förmchen auslegen

Mehl mit Backpulver, Zucker, Zimt und Salz in einer großen Schüssel mischen.
Öl, Milch und Zitronensaft nach und nach zum Mehl-Mix geben und mit einem Schneebesen verrühren. Apfelmus hinzugeben und alle Zutaten zügig zu einem glatten Teig rühren. Nur so lange bzw. kurz rühren, bis sich alles miteinander verbunden hat.
3 EL Apfelwürfel für die Deko aufbewahren, die übrigen mit einem Teigspatel unter den Teig heben.

Den Teig mit zwei Esslöffeln in die Formen geben und gleichmäßig aufteilen.
Die Förmchen sollten etwa zu drei viertel gefüllt sein.
Die übrigen Apfelwürfel auf dem Teig verteilen und leicht eindrücken.
Die Muffins im vorgeheizten Ofen ca. 25 Minuten goldbraun backen.
Luftdicht verpackt bei Raumtemperatur halten sich die Muffins für mindestens 3 Tage.