

## Crumble-Muffins mit knusprigem Nuss-Mix



### ZUTATEN

für 12 Muffins:

- 100 ml Raps-Kernöl BUTTERGESCHMACK
- 2 Eier (M)
- 1 Eigelb (M)
- 2 EL Honig
- 1 TL Zimtpulver
- ½ TL Meersalz
- 30 g grob gehackte Walnusskern
- 30 g gehackte Mandeln
- 200 g Zucker
- 80 g brauner Zucker
- 1 Tütchen Bourbon-Vanillezucker
- 2 Bio-Äpfel (ca. 300 g)
- 140 g Weizenmehl
- 2 TL Backpulver
- 6 EL Mandelblättchen

**Unsere Ölempfehlung: Raps-Kernöl BUTTERGESCHMACK\***

Dieses kaltgepresste und mild gedämpfte Öl ist verfeinert mit einem natürlichen Butteraroma und empfiehlt sich insbesondere zum Kochen und Backen. Es ist vegan und laktosefrei.



## ZUBEREITUNG

1. Eier und Eigelb in einer Schüssel mit dem Schneebesen des elektrischen Handrührers schaumig schlagen. Honig, Raps-Kernöl, Zimt, Salz, Walnüsse, Mandeln, Zucker und Vanillezucker zugeben, alles gründlich vermischen.
2. Äpfel waschen, längs vierteln, Stielansätze und Kerngehäuse entfernen, Fruchtfleisch grob raspeln, zum Eier-Nuss-Mix geben und untermischen. Mehl und Backpulver vermischen, zur Apfel-Nuss-Mischung geben, alles zu einem dickflüssigen Teig verrühren.
3. Backofen auf 180 Grad vorheizen (Ober- und Unterhitze / Umluft 160 Grad). Papiermuffin-Förmchen in ein Muffin-Blech setzen, Teig gleichmäßig auf die Förmchen verteilen, mit Mandelblättchen bestreuen, alles auf der mittleren Schiene im vorgeheizten Backofen 35-40 Minuten backen, anschließend herausnehmen und abkühlen lassen.

**Zubereitungszeit:** 20 Minuten

**Backzeit:** 40 Minuten

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

**Nährwertangaben pro Portion:**

241 kcal (1008 kJ), 4,5 g Eiweiß, 15 g Fett, 22 g Kohlenhydrate (2 BE)