

Apfelmuffins mit Reiskleie

-vegan und glutenfrei



BIO MIT HAND UND HERZ!



Zutaten für 8-10 Muffins:

- 120g Werz Reismehl
- 30g Werz Reis-Kleie
- 180g Apfel
- 1 TL Werz Weinstein-Backpulver
- Prise Salz
- 1 EL Apfelessig
- 2 EL Kokosöl
- 2 EL Reismilch
- 2 EL Ahornsirup
- 2 EL Leinsamen

Zubereitung:

1. Den Backofen vorab auf 160 Grad (Umluft) vorheizen und die Muffinförmchen bereitstellen.
2. Den Apfel grob reiben und mit den restlichen Zutaten in eine Rührschüssel geben. Nachdem alle Bestandteile gute verrührt sind, den Teig abschmecken.
3. Den Teig in die vorbereiteten Muffinförmchen geben und für 30 Minuten in den Backofen geben. Mit einem Holzstäbchen am Ende der Backzeit prüfen, ob die Muffins komplett durchgebacken sind.
4. Die Muffins können natürlich pur gegessen, schmecken aber auch himmlisch mit Sojajoghurt oder etwas Schokolade.

Guten Appetit