

BRATAPFELMUFFINS (vegan)

Zutaten
(für 20 Stück) Muffinblech, Papierbackförmchen
50 g Rosinen
2 EL Rum
2 Äpfel (300 g)
60 g Marzipan-Rohmasse
Teig:
150 g Zucker
Mark ½ Vanilleschote
1 Prise Salz
170 ml Albaöl (155 g)
150 g Apfelmark
1 EL Zitronensaft
300 g Weizenmehl
2 TL Weinstein Backpulver
1 TL Natron
8 EL ungesüßter Haferdrink (80 g)

Zubereitung
Die Rosinen mit Rum vermischen und einige Stunden stehen lassen.
Die Äpfel in kleine Stücke schneiden.
Das Marzipan zu 20 kleinen Kugeln formen.
Für den Teig Zucker, Vanillemark, Salz und Albaöl verrühren und anschließend Apfelmark und Zitronensaft hinzufügen.
Das gesiebte Mehl-Backpulver-Natron Gemisch abwechselnd mit dem Haferdrink unterrühren und zu einem Teig verarbeiten.
Die Rum-Rosinen und zwei Drittel der Apfelstücke unterheben.
Ein Muffinblech mit Papierbackförmchen auskleiden und die Muffinmulden zu gut zwei Drittel mit Teig füllen. Dann je eine Marzipankugel in den Teig drücken und die restlichen Apfelstücke darauf verteilen.
Backen: ca. 20 Minuten bei 180 °C Ober- und Unterhitze im vorgeheizten Backofen auf der mittleren Schiene.
Die Muffins auskühlen lassen.

Tipp:
Es dürfen für Sie ein paar Kalorien mehr sein? Dann servieren Sie die Muffins doch mit einem Topping aus 200 g steif geschlagener veganer Sahne und einem TL Zimt. Anstatt der Sahne können Sie auch veganen Frischkäse mit Puderzucker und Zimt verrühren.

Nährwertinformation pro Stück:
192 kcal | 9 g Fett | 2 g Eiweiß | 27 g Kohlenhydrate | < 1 mg Cholesterin

Dieses Rezept ist: cholesterinarm | vegan

Albaöl®