

# Apfel Walnuss Muffin



Diese Zutaten  
benötigen  
wir:



4	kleine Bio Äpfel
2	Bananen, am besten sehr reife
100 g	Rosinen
100 ml	Ahornsirup
200 g	Haferflocken
200 g	Walnüsse
50 g	Kokosflocken, geröstet
100 g	Mandeln, gemahlen
50 g	Protein Pulver, ich nehme das Vanille von Alpha Foods
200 ml	Wasser, am besten lebendiges
30 g	Kokosöl, geschmolzen
3 TL	Backpulver
3 EL	Kartoffelmehl
je 1 TL	Zimt und gemahlene Vanille
Prise	Himalayasalz
	Silikon Muffin Förmchen

ergibt ca. 10-14 Stück





## und so geht's...



Den Backofen  
auf 175 Grad vorheizen.

\*

Das Kokosöl in einer Tasse zum Schmelzen  
in den Backofen stellen.

Wenn es geschmolzen ist, Tasse vorsichtig (heiß)!  
rausnehmen und beiseitestellen.

\*

Die Äpfel entkernen und in kleine Würfel schneiden.  
In eine Schüssel geben.

Die Walnussstücke und die Rosinen ebenfalls in die Schüssel  
geben.

Eventuelle große Walnussstücke mit den mit den Fingern etwas  
zerkleinern

\*

Nun mit dem Ahornsirup dem Zimt, Vanillepulver und dem  
Himalayasalz in der Schüssel marinieren und beiseitestellen.

\*

Die Haferflocken in einem Food Mixer zu Mehl mahlen und in  
eine Schüssel geben.

Die gerösteten Kokosflocken, gemahlene Mandeln, das  
Proteinpulver, das Backpulver und das Kartoffelmehl ebenfalls  
in die Schüssel geben und mit einem Teigschaber vermischen.

\*

Die Bananen mit dem Wasser  
in einem Mixer mixen.

\*





Die gemixte Bananen-Masse  
und  
das geschmolzene Kokosöl,  
mit dem Teigschaber,  
unter die Mehlmasse in der Schüssel heben.



\*

Dann die marinierte Apfel-Nuss-Rosinen Mischung  
dazugeben und mit dem Teigschaber unterheben.

\*

Mit einem Esslöffel  
den Teig in silikon Muffin Förmchen füllen  
und bei  
175 Grad ca. 30-35 Minuten Umluft  
backen.

\*

Die noch warmen Muffins  
schmecken zauberhaft köstlich,  
mit Kokosjoghurt.

