



Kürbis-Apfel-Muffins

Zutaten für 12 Muffins:

150 g	Kürbisfleisch z.B. Hokkaido – fein gerieben
100 g	Apfel – fein gerieben
220 g	Dinkelmehl – fein gemahlen
½ TL	Backpulver
½ TL	Natron
75 g	Honig z.B. Akazienhonig
1 Msp.	Muskat – frisch gerieben
1 Msp.	Ingwer – frisch gerieben
1 cm	Kurkuma – frisch gerieben
1 Prise	Salz
6 EL	Öl
125 g	Schmand
2	Eier

Zubereitung:

Backofen vorheizen, je nach Ofen auf 200 Grad, bei Umluft auf 170 Grad
Kürbis und Apfel waschen, entkernen und fein reiben (oder mit dem Thermomix zerkleinern).

Mehl, Backpulver, Natron und Gewürze in einer Schüssel mischen.

In einer zweiten Schüssel Honig, Eier, Öl und Schmand gut verrühren.

Kürbis- und Apfelfleisch unterheben.

Mehl zügig unter die feuchte Masse arbeiten und in gutgefettete oder mit Papierförmchen ausgelegte Muffinform geben.

Backzeit ca. 20 Min.

Topping:

Schmand, Zitronensaft und Honig verrühren und dazu reichen.