

Möhren-Apfel-Dinkel-Muffins

(12 Stück)

Menge	Zutat
200 g	Möhren, geraspelt
1	Apfel, klein geschnitten
2	Eier
80 g	Zucker
100 g	Butter oder Margarine, im Topf zerlassen
100 g	Naturjoghurt
300 g	Dinkel-Vollkornmehl, fein gemahlen
3 TL	Backpulver
1 Prise	Jodsalz

So wird's gemacht:

- Eier zerschlagen und mit Zucker, zerlassener Butter oder Margarine und Joghurt verrühren.
- Ofen auf 180° C vorheizen.
- Mehl, Backpulver und Salz miteinander vermischen und zu den feuchten Zutaten geben und alles miteinander vermengen.
- Möhrenraspel und klein geschnittenen Apfel unterheben.
- Teig in Förmchen/ Muffinblech füllen. Etwa 20 Minuten backen.

Gefördert durch:



Niedersächsisches Ministerium
für Ernährung, Landwirtschaft
und Verbraucherschutz

Vernetzungsstelle Kitaverpflegung Niedersachsen

Langer Hof 6
38100 Braunschweig

www.kitavernetzungsstelle-niedersachsen.de
E-Mail: kitavernetzung@vzniedersachsen.de
Tel.: 0531 618310-30, -33, -32

verbraucherzentrale

Niedersachsen