

Kürbis-Muffins

10 Min. Zubereitungszeit

25-30 Min. Backzeit



Zutaten für 12 Muffins:

- 2 Tasse Vollkornmehl
- ½ Tasse Vollrohrzucker
- 1 TL Backpulver
- 1 TL Natron
- 1 TL Zimt
- ½ TL Ingwer
- ½ TL Muskatnuss
- ½ TL Piment
- ½ TL Salz
- Ca. 230 g Kürbispüree
- ½ Tasse Wasser
- 1/3 Tasse Apfelmus
- ½ Tasse Pekannüsse, gehackt

Zubereitung:

Backofen auf 180° C Ober-Unterhitze vorheizen (Umluft 160° C).

Backblech mit 12 Muffinformen vorbereiten.

Mehl, Zucker, Backpulver, Natron und Gewürze in einer großen Schüssel mischen. Kürbispüree, Wasser, Apfelmus und Pekannüsse zufügen und kurz unterrühren.

Muffinformen bis oben füllen und 25-30 Minuten backen, bis sich die Oberfläche bei leichtem Druck elastisch anfühlt. Aus dem Ofen nehmen und 1-2 Minuten stehen lassen, dann die Muffins aus der Form herauslösen. Vor dem servieren 30 Minuten abkühlen lassen. In einem luftdichten verschlossenen Behältnis im Kühlschrank aufbewahren. Können auch eingefroren werden.

Quelle: LeAnne Campbell, das offizielle Kochbuch zur China Study S. 47.