

## APFEL CHIA MUFFINS

### Zutaten für 12 Stück:

- 2 mittelgroße Äpfel
- 3 Eiklar
- 3 Dotter
- 1/2 Becher gemahlene Nüsse
- 1 Becher Weizenvollkornmehl
- 1/2 Becher Kristallzucker
- 1TL Backpulver
- 1 Pkg. Vanillezucker
- 2 EL Chiasamen
- 1/3 Becher Pflanzenöl
- Ein leerer Joghurtbecher (1/4l) dient als Maß



### Zubereitung:

1. Backofen auf 180°C Heißluft vorheizen. Papierförmchen in Muffinblech setzen
2. Äpfel waschen, entkernen und grob reiben
3. Eier in zwei Rührschüsseln trennen und Eiklar zu Schnee schlagen
4. Dotter, Nüsse, Mehl, Zucker, Chiasamen, Backpulver, Vanillezucker und Öl vermengen
5. Geriebene Äpfel und Eischnee vorsichtig unterheben
6. Masse in die Muffinformen füllen und ca. 20 Minuten backen

Bild: pixabay.com

Quelle: Mertlitz, S. (2008). Essperimente. Kochshow am eigenen Herd. Klagenfurt: Joannes Heyn Verlag.

## KREN SCHINKEN MUFFINS

### Zutaten für 1 Blech

- 1ne große Zucchini
- 1ne Karotte
- 2 EL frisch geriebener Kren
- 1 kleiner Bund Petersilie
- 1 kleiner Bund Schnittlauch
- 50 g geriebener Parmesan
- 4 Esslöffel Semmelbrösel
- 100g Schinken, klein geschnitten
- 2 Eier
- 1 Prise Salz & Pfeffer



### Zubereitung:

1. Backrohr auf 180°C Heißluft vorheizen, Papierförmchen in Muffinblech setzen
2. Petersilie und Schnittlauch fein schneiden
3. Gemüse (Zucchini und Karotte) raspeln und mit der fein geschnittenen Petersilie sowie Schnittlauch und den restlichen trockenen Zutaten vermengen
4. Eier hinzufügen und mit Salz und Pfeffer würzen
5. Schinken und Kren hinzugeben
6. Masse in die Muffinformen füllen und ca. 20 Minuten backen

Bild: google.at

Quelle: privat