



Fluffige vegane Muffins

ohne Ei, ohne Milchprodukte, ohne Soja

Alle trockenen Zutaten mischen. Das Apfelmus unterrühren. Öl und Wasser mischen und schnell unterrühren. Jetzt nach Belieben noch ca. 150 – 200 g Früchte (z. B. Heidelbeeren, Apfelstücke, ...) oder Schokoladenstücke, Nüsse, Gewürze (Zimt, Vanille, ...) etc. untermischen.

Den Teig in Muffinförmchen füllen. Je nach Menge der weiteren Zutaten reicht der Teig für 9 - 12 Muffins. Bei 180°C (Umluft) ca. 20 - 25 min. backen.

Locker werden die Muffins durch das Mineralwasser und das Backpulver und die Bindung kommt vom Apfelmus - das kann man also nicht weglassen (schmeckt man nicht wirklich raus).

Arbeitszeit	ca. 15 Minuten
Koch-/Backzeit	ca. 20 Minuten
Gesamtzeit	ca. 35 Minuten
Schwierigkeitsgrad	einfach



Zutaten für 1 Portionen:

280 g	Mehl
125 g	Zucker
1 Prise(n)	Salz
15 g	Weinsteinbackpulver
½	Apfel, püriert (ca. 2 EL)
100 ml	Öl
150 ml	Mineralwasser
evtl.	Früchte oder Schokolade oder Nüsse
evtl.	Gewürz(e) (Zimtpulver, Vanille)
	Papierförmchen

Rezept von: Lea_mouse