

# Schlau frühstücken!

## Müsli-Muffins

---

### Zutaten (für 10 bis 12 Stück):

150 g Müslimischung ohne Zuckerzusatz

150 g Weizenmehl

1 TL Backpulver

1 TL Natron

2 große Eier

150 g Naturjoghurt (3,6 %)

50 g neutral schmeckendes Öl (z.B. Rapsöl)

100 g Apfelmus (ohne Zuckerzusatz)

4 EL Honig

100 g Früchte nach Wahl (z.B. Beeren oder auch klein geschnittene Äpfel)

### Zubereitung:

- Den Backofen auf 170 °C vorheizen.
- Die trockenen Zutaten (Müsli, Weizenmehl, Backpulver, Natron) in einer kleineren Schüssel vermischen.
- Die nassen Zutaten (Eier, Naturjoghurt, Apfelmus und Honig) in einer großen Schüssel verrühren.
- Dann die trockenen Zutaten vorsichtig mit den nassen Zutaten vermengen. Dabei den Teig nicht zu stark rühren, sondern nur so lange, bis alles gut vermischt ist.
- Zum Schluss werden die Früchte untergehoben.
- Ein Muffins-Blech mit Papierförmchen auslegen und mit einem Löffel ca. 3/4 hoch befüllen.
- Die Muffins ca. 20 bis 25 Minuten bzw. so lange backen, bis an einem in die Mitte eines Muffins gestochener Zahnstocher kein Teig mehr kleben bleibt.