

mamiblock. Rezeptideen

Titel: Frühstücksmuffins (Apfel/Karotte)

Zutaten:

200g Vollkornmehl

70g Weizenmehl, 1TL Backpulver

Walnüsse, Rosinen, Kokosflocken

1 Apfel, 3 Karotten geraspelt

100ml Apfelmus + 1/2Tasse Kokosöl



Zubereitung:

1. Walnüsse klein schneiden, damit die Kleinen sich nicht verschlucken können.
2. Alles in einer Schüssel vermischen. Rosinen und Kokosflocken je nach Geschmack zufügen.
3. Bei ca. 180°C für 20min in den Backofen. Macht hier am besten die Stäbchenprobe.
4. Halten sich in einer Brotdose ca. 4-5 Tage frisch.