

Frühstücksbox-Rezept: Winter

Apfel-Haferflocken Muffins



Zubereitung: 10 - 15 Min.

Zutaten für 10 Muffins:

2 Äpfel
170 g Haferflocken
50 g Dinkel-Vollkornmehl
100 ml fettarme Milch
1 Ei
2 EL Zimt
1 EL Honig

Backofen bei 200 °C Ober-
und Unterhitze vorheizen.



Äpfel waschen,
entkernen und fein raspeln.



Alle Zutaten mit-
einander vermischen.
Den Teig in Muffin-
förmchen füllen und
25 Minuten backen.



Dieses Rezept entstand in Kooperation mit dem Semesterprojekt „Ernährung und Nachhaltigkeit“ am Fachbereich Oecotrophologie, Hochschule Niederrhein, März 2022. Projektteilnehmerin: Sarah Heiman

Der Ernährungsrat im Rhein-Kreis Neuss ist Mitglied von neuss agenda 21 e.V.