

Birgit Giess

Hauswirtschaftsmeisterin u.
Gesundheitspädagogin (SKA)

<http://www.gesunde-rezepte.de>

Vollkornmuffins

170 g Weizenvollkornmehl, fein	mit
2 El Honig	und
1 ½ TI Backpulver (ohne Phosphat)	mischen
1 TI Zimt, gemahlen	und
1 Prise jod. Meersalz	zufügen und
2 Eier (Gr. M)	unterrühren, sowie
50 cm ³ kaltgepr. Sesamöl	und
75 cm ³ Milch (1,5 % Fett)	alles gut verrühren
	und
30 g Kokosflocken	und
40 g Sultaninen	unterrühren, zuletzt
120 g Netto Apfel	und
120 g Netto Gelbe Rüben	beides fein gerieben
	unterrühren und d. Teig in
	einer Muffinform backen.
	Im vorgeheizten Ofen ca.
	25-30 Min. b. ca. 150° backen.

Gesamt: 1823,65 kcal : 14 = 130 kcal

35,73 g Ballaststoffe : 14 = 2,55 g Ballaststoffe