

# Apfelmus Muffins

Für dreizehn Muffins benötigt Ihr,

- 160ml Kokosmilch
- 100 kernige Haferflocken
- 200g Dinkelmehl
- 1TL Zimt
- 150g Erythrit
- Einige Flavedrops (Menge nach Geschmack)
- 1 Ei
- 250g (selbstgemachtes) Apfelmus
- 70g Öl
- 7g Backpulver
- 1 Apfel

Die kernigen Flocken mit der Milch begießen und quellen lassen. Die anderen Zutaten dazu geben und mit einem Handrührgerät verrühren. Den Teig in Muffinförmchen geben (bis zum Rand füllen). Den Apfel schälen, in dünne Scheiben schneiden und diese auf die Muffins legen. Alles für 25 Minuten bei 180°C backen. Guten Appetit!