



Alle GEFRO-Produkte, die Sie zum Nachkochen benötigen, können Sie bequem im Shop bestellen.

GEFRO GmbH & Co. KG
87697 Memmingen / Allgäu

Telefon 08331 / 95 95 0
Telefax 08331 / 95 95 17

E-Mail: info@gefro.de

Einkaufszettel

Rote Beete-Apfelmuffins mit Walnüssen

- 100 ml GEFRO Omega-3-Speiseöl
- 60 g GEFRO Honig Wald & Blüte
- 150 g Rote Beete, gekocht und geschält
- 1 mittelgroßer, roter Apfel
- 250 g Weizenmehl
- 0,5 TL Salz
- 1 EL Backpulver
- 2 Eier
- 150 ml Apfelsaft
- 100 g Magerquark
- 60 g Walnusskerne

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Rote Beete-Apfelmuffins mit Walnüssen

Rezept für 12 Personen
Zubereitung ca. 45 Minuten

Nährwerte pro Portion:

12,4 g Fett	22,9 g Kohlenhydrate	15,5 g Eiweiß	1,9 g Ballaststoffe	226 kcal Brennwert
-------------	----------------------	---------------	---------------------	--------------------

Rote Beete-Apfelmuffins mit Walnüssen Den Backofen auf 180°C vorheizen. Ein Muffinblech mit 12 Papierförmchen auskleiden. 150 g gekochte und geschälte Rote Beete auf einer Küchenreibe fein raspeln. 1 mittelgroßen, roten Apfel vierteln, das Kerngehäuse herausschneiden und die Apfelstücke ebenfalls fein raspeln.

250 g Weizenmehl mit 1/2 TL Salz und 1 EL Backpulver gut vermischen. 2 Eier in eine Schüssel geben und mit 150 ml Apfelsaft, 100 ml **GEFRO Omega-3-Speiseöl**, 100 g Magerquark sowie 60 g **GEFRO Honig Wald & Blüte** kräftig verrühren. Die Mehlmischung unterheben.

Nach und nach die geriebene Rote Beete und den geriebenen Apfel unterheben. 60 g Walnusskerne fein hacken und ebenfalls unter den Teig mengen.

Die Förmchen zu 3/4 mit dem Teig füllen und für etwa 30 Minuten im Ofen backen.

Die Muffins können Sie lauwarm oder kalt servieren.