



Alle GEFRO-Produkte, die du zum Nachkochen benötigst, kannst du 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
- 150 g Rote Beete, gekocht und geschält
- 250 g Weizenmehl
- 150 ml Apfelsaft
- 100 g Magerquark
- 2 g Eier
- 60 g Walnusskerne
- 60 g Honig
- 1 mittelgroßer, roter Apfel
- 1 EL Backpulver
- 0,5 TL Salz

Weitere tolle Rezepte findest du 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

1 Vorbereitung:

Den Backofen auf 180 °C vorheizen und ein Muffinblech mit 12 Papierförmchen auskleiden. 150 g gekochte und geschälte Rote Beete fein raspeln. 1 mittelgroßen roten Apfel vierteln, das Kerngehäuse entfernen und ebenfalls fein raspeln.

2 Teig herstellen:

250 g Weizenmehl mit 1/2 TL Salz und 1 EL Backpulver in einer Schüssel mischen. In einer zweiten Schüssel 2 Eier mit 150 ml Apfelsaft, 100 ml GEFRO Omega-3-Speiseöl, 100 g Magerquark und 60 g Honig kräftig verrühren.

3 Zutaten kombinieren:

Die Mehlmischung unter die flüssigen Zutaten heben. Anschließend die geriebene Rote Beete und den Apfel unterrühren. 60 g Walnusskerne fein hacken und ebenfalls in den Teig geben.

4 Backen:

Die Muffinförmchen zu etwa 3/4 mit Teig füllen und ca. 30 Minuten im vorgeheizten Ofen backen, bis die Muffins goldbraun sind.

5 Servieren:

Die Muffins aus dem Blech nehmen, kurz abkühlen lassen und lauwarm oder kalt servieren. Tipps & Varianten: Tipp: Ein Hauch Zimt oder Vanille im Teig verleiht den Muffins eine feine Süße und passt wunderbar zu Rote Beete und Apfel. Variante: Statt Walnüssen können auch gehackte Haselnüsse oder Mandeln verwendet werden.