Fruchtige Walnuss-Muffins

Zubereitungszeit:
ca. 40 Minuten

Nährwertangaben (pro Portion/Stück)

Energie:	382 kcal/ 1602 kJ	Fett:	19 g
Eiweiß:	12 g	Davon gesättige Fettsäuren:	4 g
Kohlenhydrate:	39 g	ungesättige Fettsäuren:	15 g

Zubereitung:

1. Den Ofen auf 200 Grad (Gas: Stufe 3, Umluft: 180 Grad) vorheizen. Muffinform einfetten.

2. Kleie, Mehl, Backpulver, Natron, Zimt und Salz in eine große Schüssel geben. Mit einer Gabel gründlich vermischen.

3. In einer weiteren Schüssel Joghurt, Eier, Zucker, Apfelmus, Zuckerrübensirup und Walnüsse gut vermischen. Anschließend zu der Mehlmischung geben und gut verrühren, bis ein homogener Teig entstanden ist. Dann die Blaubeeren unterrühren.

4. Den Teig in die Öffnungen der Muffinform geben und diese zu drei Vierteln füllen. Anschließend für 15 Minuten backen, bis die Muffins goldbraun sind. Ungefähr 5 Minuten in der Form abkühlen lassen, dann aus der Form nehmen.

Zutaten für 12 Portionen :

200 g	Kleie
240 g	Mehl
2 TL	Backpulver
3 TL	Natron
2 TL	Zimt
1 TL	Salz
350 g	Joghurt
2	Eier
180 g	brauner Zucker
150 g	Apfelmus
3 EL	Zuckerrübensirup
200 g	kalifornische Walnüsse, gehackt
200 g	gefrorene Blaubeeren
	Öl zum Fetten der Muffinform