



APRIKOSEN-MANDEL-MUFFINS

Zutaten für 12 Muffins:

200 g Dinkelmehl, Type 1050
(alternativ: meine glutenfreie
Mehlmischung*, siehe rechts
unten)
60 g gemahlene Mandeln
2 TL Weinstein-Backpulver
2/3 TL Salz
100 ml Ahornsirup, Grad A oder C
80 g natives Kokosöl, geschmolzen
150 g Apfelmus
ein paar Tropfen Bittermandelöl
500 g Aprikosen
20 g Mandelblättchen

*für die glutenfreie Version
zusätzlich entweder 1 Ei
hinzufügen ODER 3/4 EL
gemahlene Chiasamen in 3 EL
Wasser auflösen und 5 Minuten
quellen lassen. Dann dem Teig
hinzufügen.

Zeitaufwand:
ca. 40 Minuten

Den Backofen auf 180 °C Ober- und Unterhitze vorheizen.

Alle Zutaten für den Teig, außer den Aprikosen und Mandelblättchen,
glatt vermischen.

Die Aprikosen in Hälften schneiden, entkernen und die Hälfte der
Früchte klein würfeln und unter den Teig heben. Die andere Hälfte in
schmale Schnitze schneiden.

Eine Muffinform mit Papierförmchen auskleiden. Den Teig auf die
12 Mulden gleichmäßig aufteilen. Die Aprikosenschnitze auf der
Oberfläche verteilen und mit Mandelblättchen bestreuen.

Die Muffins auf der mittleren Stufe 25–30 Minuten backen. Am Ende der
Backzeit sollte ein in den Teig gepiekster Zahnstocher sauber wieder
heraus kommen.

Die Muffins aus dem Ofen nehmen und 20 Minuten abkühlen lassen,
dann aus der Muffinform lösen und auf einem Kuchengitter vollständig
auskühlen lassen.

GLUTENFREIE MEHLMISCHUNG

(davon 200 g abwiegen und statt des Dinkelmehls benutzen):

150 g Vollkornreismehl
100 g Buchweizenmehl
100 g Maismehl
150 g Kartoffelstärke
50 g Maisstärke

Alle Zutaten mit einem Schneebesen oder in der Küchenmaschine
sorgfältig miteinander vermischen.
