



Kernige Apfelkörnchen

12 Stück

Teig:

250 g Bananen, ca. 2 Stück

80 g Honig

200 g kernige Haferflocken

20 g gehobelte Mandeln

1 EL Cranberries

1 EL Kakaonibs

1 TL Vanilleschote, gem.

1 TL Ceylon Zimt, gem.

Füllung:

2 Äpfel, z.B. Roter Boskop, entkernt & in kleinen Stücken

2 EL Holunderblütensirup

7 EL Apfelsaft

3 gehäufte EL Griechischer Joghurt

1 TL Vanilleschote, gem.

2 EL Vanillepuddingpulver

Topping: 3 EL gehobelte Mandeln

Fett für die Muffinform, z.B. Kokosöl

Muffinblech für 12 Stück

Als erstes den Backofen auf 180°C vorheizen und die Muffinform großzügig fetten. Dann die Bananen mit dem Honig pürieren und Haferflocken, gehobelte Mandeln, Cranberries, Kakaonibs, 1 TL Vanille und 1 TL Zimt unterrühren. Den Teig mit feuchten Händen in der Muffinform flach andrücken, so dass Körbchen entstehen. Anschließend 20 – 23 Minuten backen.

In der Zwischenzeit die Apfelstückchen mit dem Holunderblütensirup und 5 EL Apfelsaft kurz andünsten. Dann die gemahlene Vanille und den Griechischen Joghurt unterheben und kurz aufkochen. 2 EL Apfelsaft mit dem Vanillepuddingpulver verrühren und zum Andicken verwenden. Nun die Masse abkühlen lassen, bis die Körbchen fertig gebacken und ausgekühlt sind. Noch kurz 3 EL gehobelte Mandeln in der Pfanne rösten und dann die Körbchen mit der Apfelmasse füllen und den Mandeln bestreuen.

Wir wünschen einen schönen Genussmoment!



Folgt uns auf  rechtfrucht



www.recht-frucht.de