

## Guten-Morgen-Muffins

### Zutaten für 12 Muffins

- je 40g gemahlene Haselnüsse und Mandeln
- 200g Möhren
- 1 kleiner Apfel
- 175g Mehl
- 2 TL Backpulver
- 1 Prise Salz
- 1 Msp. Zimt
- 150g Rohrzucker
- 100ml Sonnenblumenöl
- 2 Eier
- 3 EL Haselnüsse, grob gehackt

### Zubereitung

Die gemahlene Nüsse in einer Pfanne anrösten. Die Möhren fein raspeln, den Apfel in Stifte schneiden.

Mehl mit Backpulver, Salz und Zimt mischen. Zucker mit Öl und Eiern schaumig schlagen. Dann die Nüsse, Möhren und Äpfel unterrühren.

Zuletzt die Mehlmischung zufügen und mit einem Löffel nur kurz unterrühren, dass sich die Zutaten gerade eben verbinden.

Den Teig in Muffinförmchen füllen und mit gehackten Nüssen bestreuen.

Bei 180° für 30 Minuten backen.