

Zutaten für 12 Maple Walnut Muffins:

In der Cellophanhüte im Glas:

40 g Walnüsse, 70 g entsteinte Datteln

In dem Glas:

280 g Mehl, 100 g Vollkornhaferflocken,

100 g Zucker, 2 TL Backpulver,

1 TL Zimt, $\frac{1}{4}$ TL Muskat,

$\frac{1}{2}$ TL Natron, $\frac{1}{2}$ TL Salz

Zusätzlich brauchen Sie noch folgende Zutaten:

50 g Butter, 250 g Buttermilch,

125 ml Ahornsirup, 1 Ei (Gr. L)

1 TL Zuckerrübensirup, 1 Birne oder Apfel



1 Die Tüte aus dem Glas nehmen. Nüsse und Datteln hacken. Backofen vorheizen (E-Herd: 190 °C). Eine 12er Muffinform ausbuttern.

2 Übrige Zutaten *aus dem Glas* in einer Schüssel mischen. Die Butter zerlassen und heiß mit Buttermilch, Ahornsirup, Ei und Zuckerrübensirup verrühren. Zu den Zutaten in der Schüssel geben und alles kurz verrühren, bis alle Zutaten so eben verbunden sind.

3 Birne schälen, vierteln, entkernen und raspeln. Mit Walnüsse und Datteln kurz unterheben. Teig in die Muffinform verteilen. Im Ofen ca. 21 Minuten backen. Dann eine Holzspießchenprobe machen, falls der Teig noch daran klebt, die Muffins evtl. einige Minuten länger backen.



