



# Hafermuffins mit Aprikosen-Quark-Creme

Zeit gesamt  
50min

Zubereitungszeit  
20min

Schwierigkeit  
Einfach



## Zutaten

für 4 Portionen

Haferflocken, kernig	60 g
Buttermilch	350 ml
Weizenmehl, Type 405	175 g
Backpulver	1 TL
Salz	
Brauner Zucker	150 g
Zimt	
Rosinen	50 g
Eier	1 St.
Sonnenblumenöl	5 EL
Aprikosen, frisch	150 g
Apfelsaft	100 ml
Haselnusskerne, ganz	3 EL
Quark 40 % Fett i.Tr.	250 g
Honig	1 TL

## Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel, große Schüssel, Pürierstab, Muffinform

1. Ofen auf 200 °C (Umluft) vorheizen. In einer Schüssel Haferflocken in Buttermilch ca. 10 Min. einweichen. In einer weiteren Schüssel Mehl, Backpulver, Salz, Zucker, Zimt und Rosinen mischen. Ei, Öl und Buttermilch mit Haferflocken zugeben und zu einem glatten Teig verrühren. Teig auf die gefetteten Vertiefungen eines Muffinsblechs verteilen und im Ofen ca. 35 Min. backen.
2. Aprikosen waschen, halbieren, Kern entfernen und würfeln. In einer Schüssel ca. 20 Min. in Apfelsaft einweichen. Eine Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen und Haselnüsse fettfrei ca. 2 Min. goldbraun anrösten. Nüsse abkühlen lassen und hacken.
3. Aprikosen mit Saft in der Schüssel pürieren, mit Quark und Nüssen verrühren und mit Honig abschmecken. Hafermuffins auskühlen lassen. Aprikosen-Quark-Creme darauf verteilen und servieren.

Viel Freude beim Genießen!

## Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	692 kcal
Kohlenhydrate	106 g
Eiweiß	20 g
Ballaststoffe	3 g
Fette	22 g