



Apfel-Walnuss-Muffins

Zutaten (ca. 12-18 Stück):

- Erde:** 300 g süße Äpfel, 100 g Butter, 50 g Vollrohrzucker, 2 Eier, 75 g Rosinen, 55 g Walnüsse gehackt od. grob gemahlen, 1/2 TL Zimt, 1/2 TL Vanille gemahlen
- Metall:** 1/2 TL Ingwer frisch gerieben, 1/8 TL Nelken gemahlen, 1 Prise Piment, 1 Prise Pfeffer
- Wasser:** 100 ml Wasser, 1/4 TL Salz
- Holz:** 200 g Dinkelmehl, 1 TL Zitronensaft, 2 TL Backpulver
- Feuer:** 1 Prise Kurkuma

Vorbereitungs- u. Rührzeit: ca. 45 Min. **Kochzeit:** ca. 5 Min. **Backzeit:** 45 - 50 Min.

Zubereitung:

- F** In einem Topf 100 ml Wasser zum Kochen bringen und die
- E** grob geschnittenen Äpfel zugeben. 3-5 Min. dünsten, bis sie weich sind. Danach pürieren und würzen mit
- M** 1/2 TL Ingwer frisch gerieben, 1/8 TL Nelken gemahlen, 1 Prise Piment,
- W** 1/4 TL Salz,
- H** 1 TL Zitronensaft und
- F** 1 Prise Kurkuma.
- E** Einen 1/2 TL Zimt und 1/2 TL Vanille untermischen und abkühlen lassen. Die zimmerwarme Butter schaumig rühren. Abwechselnd Zucker und Eier zugeben und weiter schaumig schlagen. Das Apfelpüree, die Rosinen und die gehackten Walnüsse unterrühren.
- M** Eine Prise Pfeffer und
- W** Eine Prise Salz zugeben.
- H** Das Mehl mit Backpulver mischen und unterrühren, bis eine homogene, sehr zähflüssige Masse entsteht. Die Papierförmchen gut mit zerlassener Butter einpinseln, sonst klebt das Papier am Muffin. Den Teig in Muffinförmchen füllen und im vorgeheizten Backofen bei 190°C (Umluft) ca. 30-35 Min. backen.

Varianten:

- Statt Nelken (**M**) frisch geriebenen Muskat (**M**) verwenden.
- Statt süßer Äpfel (**E**) Säuerliche im **H**olzelement verwenden.

Wirkung: nährend, befeuchtend, leicht erwärmend
baut Qi und Säfte auf
stärkt die Mitte

Empfehlung: bei Qi-Mangel von Milz und Nieren

Nicht: bei Neigung zu Sodbrennen auf Süßes

Tipps:

- Passt super auf jedes Party-Bufferet.
- Die Muffins schmecken frisch am besten, lassen sich aber auch gut einfrieren und aufbacken. Achtung: vor dem Einfrieren Papierförmchen abziehen! Sie kleben sonst untrennbar am Muffin.