

## LoVE it! Pflanzliche Muffins

### Deutsch:

Dies enthält die Packung: 410 g Backmischung für den Teig, 25 g Schokoladenflocken, 12 Papierbackförmchen. Ausserdem wird benötigt: Backblech. Nur noch hinzufügen: 50 g Apfelmarmark, 100 ml Speiseöl, z. B. Rapsöl, 150 ml Wasser. 1. Vorbereiten: 12 Papierbackförmchen auf ein Backblech stellen. Backofen vorheizen. Ober-/Unterhitze: etwa 180°C. 2. Teig zubereiten: Backmischung für den Teig in eine Rührschüssel geben. Apfelmarmark, Öl und Wasser hinzufügen. Alles mit einem Mixer (Rührstäbe) auf höchster Stufe etwa 2 Min. oder mit einem Schneebesen zu einem glatten Teig verrühren. Schokoflocken unterrühren. Tipp: Statt mit Apfelmarmark kann der Teig auch mit Apfelmus oder 1 reifen Banane zubereitet werden. Dazu die geschälte Banane in einer Schüssel mit einer Gabel zerdrücken. 3. Backen: Teig sofort mit Hilfe von 2 Esslöffeln gleichmässig in die Förmchen verteilen. Das Backblech mit den Förmchen in den Backofen schieben. Einschub: Mitte, Backzeit: etwa 25 Min. Die Muffins vom Blech nehmen und in den Förmchen auf einem Kuchenrost erkalten lassen.

### Français:

Il n'y a plus qu'à ajouter: 50 g de purée de pommes, 100 ml d'huile, p. ex. de colza, 150 ml d'eau. 1. Préparation. Disposer les 12 moules en papier sur une plaque. Préchauffer le four. Four traditionnel: env. 180°C. 2. Préparer la pâte. Verser le mélange pour la pâte dans une terrine. Ajouter la purée de pommes, l'huile et l'eau. Tout mélanger au batteur électrique (fouets) à puissance maximale pendant environ 2 minutes ou au fouet jusqu'à obtenir une pâte lisse. Incorporer les copeaux de chocolat. Conseil: La purée de pommes peut être remplacée par de la compote de pommes ou une banane mûre pour la préparation de la pâte. Pour cela, écraser la banane dans une terrine à l'aide d'une fourchette. 3. Faire cuire. Répartir la pâte immédiatement dans les petits moules à l'aide de deux cuillères à soupe. Enfourner la plaque avec les petits moules. Cuisson: à mi-hauteur Temps de cuisson: env. 25 min. Retirer les muffins de la plaque et les laisser refroidir sur une grille dans leurs petits moules.

### Italiano:

Basta solo aggiungere: 50 g di purea di mele, 100 ml di olio da cucina, ad es. olio di colza, 150 ml di acqua. 1. Preparazione. Disporre 12 pirottini di carta su una teglia da forno. Preriscaldare il forno. Statico: ca. 180°C. 2. Preparare l'impasto. Versare la miscela per l'impasto in una terrina. Aggiungere la purea di mele, l'olio e l'acqua. Mescolare il tutto con uno sbattitore (fruste) alla velocità massima per circa 2 minuti o con una frusta fino a ottenere un composto liscio. Incorporare le scaglie di cioccolato. Consiglio: al posto della purea di mele, per preparare l'impasto si può usare anche la composta di mele oppure una banana matura. Basterà schiacciare la banana sbucciata con una forchetta in una terrina. 3. Cuocere. Distribuire subito l'impasto in maniera uniforme nei pirottini con l'aiuto di due cucchiari da tavola. Adagiare la teglia con i pirottini nel forno. Ripiano: centrale Tempo di cottura: ca. 25 minuti Togliere i muffin dalla teglia e lasciarli raffreddare nei pirottini su una griglia.