



### Apfelmuffins glutenfrei

2 EL gem. Mandeln, 2 EL gem. Haselnüsse,  
4 EL brauner Zucker, Kokos oder Birkenzucker,  
4 EL Buchweizenmehl, 2 EL glutenfreie Haferflocken,  
3 EL Kokosflocken  
5 EL Butter oder Margarine.  
Zu Streuseln verarbeiten.

Äpfel schälen, vierteln und schnippeln,  
mit Ahornsirup, Zitronensaft und Ghee oder Kokosöl beträufeln.  
Auf Wunsch gehackte Mandeln, Rosinen, Zimt, Vanille.

Apfelmasse unter die Streusel rühren und in Muffin-Förmchen füllen.

Umluft ca. 170 Grad ca. 30 Minuten.