



### KLIMAFREUNDLICHE APFEL-STREUSEL-MUFFINS MIT VANILLE-SOÛE

<b>Zutaten Teig</b>	<b>Zutaten Crunch</b>	<b>Zutaten Soûe</b>
2 regionale Äpfel	60 g Margarine (ohne Palmöl)	½ Vanilleschote
280 g Dinkelmehl	50 g regionaler Rübenzucker	300 ml Hafer-Drink o.ä.
50 g Haselnüsse (gehackt)	60 g kernige Haferflocken	3 TL Speisestärke (gestrichen)
2 TL Backpulver	60 g Dinkelvollkornmehl	2 El regionaler Honig
80 g regionaler Rübenzucker	1 TL Zimt	
100 ml Sonnenblumenöl	1 Prise Salz	
250 ml Hafer-Drink o.ä.		
1 Prise Salz		



*Regional und saisonal reduziert Emissionen, Energie und Pestizide.*

*Pflanzliche Produkte haben einen besseren CO<sub>2</sub>-Fußabdruck als tierische Produkte.*

*Den Rest der Schote wiederverwenden und Vanillezucker selbst herstellen: Dazu Schote abwaschen und in Zucker stecken.*



Klimaschutz und Klimaanpassung gehen Hand in Hand. Das Klima können Sie bereits mit kleinen Dingen im Alltag schützen – zum Beispiel durch die Wahl Ihrer Lebensmittel. Und auch die **Klimaanpassung im Oberallgäu** können Sie mit nur 7 Minuten Ihrer Zeit in einer kurzen Befragung unterstützen:

**Dafür einfach QR-Code scannen oder folgenden Link aufrufen:**  
[www.allgaeu-klimaschutz.de/beteiligung](http://www.allgaeu-klimaschutz.de/beteiligung). Hier finden Sie auch die **Anleitung zum Rezept** sowie **Energiespartipps für das Backen!**

Gefördert durch:  
 Bundesministerium für Umwelt, Naturschutz, nukleare Sicherheit und Verbraucherschutz  
 aufgrund eines Beschlusses des Deutschen Bundestages

# KLIMAFREUNDLICHE APFEL-STREUSEL-MUFFINS MIT VANILLE-SOÛE

... so wird ´s gemacht:

### CRUNCH (Streusel):

Menge	Zutat	Arbeitsschritt	Klimaaspekt
60 g	Margarine (ohne Palmöl)	schaumig rühren	hat einen besseren CO <sub>2</sub> -Fußabdruck als Butter
50 g	regionaler Rübenzucker		lieber „weißen“ Zucker aus Bayern verwenden als Rohrzucker aus Übersee
60 g	kernige Haferflocken	in Schaummasse einrühren und mit Fingern zu Streuseln verarbeiten	besitzen nicht nur eine gute CO <sub>2</sub> -Bilanz, sondern sind auch sehr gesund
60 g	Dinkelvollkornmehl		
1 TL	Zimt		
1 Prise	Salz		

### TEIG:

Menge	Zutat	Arbeitsschritt	Klimaaspekt
2	Äpfel	schälen, vierteln und kleinschneiden	Regional angebautes und gelagertes Obst spart Transportwege
280 g	Dinkelmehl	in einer Schüssel vermischen	
2 TL	Backpulver		zum Mehl hinzufügen und alles kurz auf niedrigster, dann auf höchster Stufe mixen
50 g	Haselnüsse (gehackt)		
80 g	regionaler Rübenzucker		
100 ml	Sonnenblumenöl		
250 ml	Haferdrink o.Ä.		
1 Prise	Salz		
		Zum Schluss die Apfelstücke unterheben	

**Teig in Förmchen füllen. Anschließend Streusel darauf verteilen.  
Ca. 25 Minuten bei 170 Grad Umluft backen.**

#### **VANILLESOÛE:**

<b>Menge</b>	<b>Zutat</b>	<b>Arbeitsschritt</b>	<b>Klimaaspekt</b>
½	<b>Vanilleschote</b>	<b>auskratzen</b>	den Rest der Schote wieder-verwenden: Vanillezucker selbst herstellen: Schote abwaschen und in „guten“ Zucker stecken
<b>300 ml</b>	<b>Haferdrink o.Ä.</b>	<b>3 EL bei Seite stellen, Rest mit Vanille (Schote und Inneres) aufkochen</b>	
<b>3 gestr. TL</b>	<b>Speisestärke</b>	<b>mit 3 EL Haferdrink anrühren und in kochenden Vanille-Drink einrühren, Topf vom Herd ziehen</b>	
<b>2 EL</b>	<b>regionaler Honig</b>	<b>Soße mit Honig süßen</b>	Honig ist ein Süßungsmittel, das ohne großen Energieaufwand produziert wird. Honig vom Imker aus der Region hat außerdem keine langen Transportwege hinter sich.

**Die frisch gebackenen Muffins mit warmer Vanillesoße servieren.**

**Guten Appetit!**

#### **Mit diesen Tipps können Sie beim Backen ganz einfach Geld und Energie sparen:**

- Auf das Vorheizen kann beim Backen mit Umluft verzichtet werden
- Nachwärmeeffekt des Backofens nutzen und die Temperatur frühzeitig runterschalten bzw. 10 Minuten vor Ende der Backzeit ganz ausschalten
- Während der Backzeit den Backofen möglichst nicht öffnen, um Wärmeverluste zu vermeiden. Der Ofen muss sonst wieder energieintensiv nachheizen
- Möglichst mehrere Bleche gleichzeitig mit Umluft backen (z.B. beim weihnachtlichen Plätzchen backen)
- Beim Erhitzen von auf dem Herd Topfdeckel benutzen um Wärmeverluste zu vermeiden
- Produkte aus ökologischem Anbau schonen Böden und Artenvielfalt
- Regionale und saisonale Produkte sparen Transportwege