



FOTOS: KAPITZA

# Süße Rosen mit Apfelgeschmack

Achtung, der Valentinstag naht: Diese Muffins vom Blog Minzgrün sind die perfekte Last-Minute-Idee

Von Aileen Kapitza

Bald ist Valentinstag. Wer sich jetzt erschreckt, weil er noch nichts für seinen oder seine Liebsten hat: Bitte nicht voreilig in den nächsten Supermarkt laufen, um Pralinen zu kaufen. Diese Muffins sind eine schöne Alternative. Denn sie verbinden alle klassischen Valentinstagsgeschenke: Sie sind süß wie Pralinen, sehen aus wie Rosen – und sind auch noch selbst gemacht. Der Geruch von Kokos hebt außerdem die trübe Winterstimmung und erinnert ein klein wenig an kristallblaues Wasser und weiße Strände irgendwo weit weg unter Palmen – vielleicht sogar an den Urlaub.



**Zutaten für 12 Muffins:**  
 150 Gramm Mehl  
 100 Gramm Kokosmehl  
 2 Teelöffel Backpulver  
 1 Esslöffel Agavencreme (-dicksaft, Ahornsirup)  
 2 Teelöffel Kokosöl (geschmolzen)  
 100 Gramm weiche Margarine  
 470 Milliliter Milch (Reis-Kokos-Milch)  
 eine Prise Salz  
 1 Teelöffel Zimt  
 etwas gemahlene Vanille (oder Vanillezucker)  
 2 bis 3 leicht säuerliche Äpfel  
 Saft einer halben Zitrone  
 2 Esslöffel Erdbeermarmelade

**Und so geht's:**  
 Alle Zutaten – bis auf die Äpfel, den Zitronensaft und die Marmelade – mit einem Handrührgerät zu einem flüssigen Teig verrühren. Kokosmehl benötigt sehr viel mehr Flüssigkeit als Weizenmehl. Wenn man dieses also durch normales Mehl ersetzt und einige Kokosflocken verwendet, muss entsprechend weniger Flüssigkeit genutzt

## So wird's gemacht



werden, bis die Konsistenz des Teigs stimmt. Zwölf Muffinförmchen oder ein Muffinblech ausfetten und den Teig auf die Formen aufteilen. Im Backofen bei 180 Grad Umluft zehn Minuten vorbacken. Die Muffins müssen danach noch schön weich sein, damit im Anschluss die Apfelscheiben hineingedrückt werden können. Blech aus dem Ofen nehmen und etwas abkühlen lassen. Inzwischen Äpfel waschen, vierteln und das Kerngehäuse entfernen.



Die Apfelviertel nun vorsichtig in dünne Scheiben schneiden. Das funktioniert am besten mit einem V-Hobel Gemüseschneider. Die Scheiben mit dem Zitronensaft beträufeln, damit sie sich nicht braun verfärben. Dann etwa zwölf Scheiben von links nach rechts etwas überlappend aneinanderlegen. Nun vorsichtig von links nach rechts eng aufrollen, sodass eine Rosenform entsteht. Dabei am besten mit den Fingern zusammenhalten. Dies nun zwölf-



mal wiederholen und jede Apfelrose in die Mitte eines vorgebackenen Muffins drücken. Die äußeren Scheiben mit den Fingern zum Schluss leicht auseinanderziehen. Zwei Esslöffel Erdbeermarmelade in ein Schälchen geben und mit einem Backpinsel auf die Muffins streichen. Die Muffins nun noch mal etwa 15 bis 20 Minuten bei 150 Grad backen. Wenn man ein Stäbchen hineinsteckt und kein Teig mehr kleben bleibt, sind sie fertig.

## MANUFAKTUR



Dany Schrader

## Der Buchstabe als Einzelstück

Die Welt der Blogs kennt manchmal mehr Bilder als Worte – und selbst diese sehen oftmals wie gemalt aus. Der Fachbegriff für diesen Trend lautet Handlettering – und beschreibt die neue Lust daran, Buchstaben mit Kreide, Tusche, Filzstift oder Kugelschreiber zu zeichnen. Viele Macher orientieren sich dabei oftmals an historischen, heute kaum noch genutzten Schriften. Andere assoziieren frei und lassen aus Buchstaben ganze Bilder entstehen. Die Bloggerin Lisa Congdon sagte dem Magazin „Flow“, das Handlettering sei eine Reaktion auf die sehr sachlich und technisch anmutenden Computerschriften, die seit den Achtzigerjahren das allgemeine Schriftbild prägen. Mit der wachsenden Do-it-yourself-Bewegung ist auch das Handlettering berühmt geworden. Tatsächlich gibt es zurzeit kaum einen Blog, der ohne handgemalte oder das handgemachte Erscheinungsbild zumindest nachempfundene Schriften auskommt. Jeder Buchstabe wird anders. Jeder Buchstabe ist ein Einzelstück. Wer sich auf die Kunst des Zeichnens hingegen nicht versteht, kann aber – natürlich mal wieder mithilfe des Computers – nachhelfen. Schriften nach Handlettering-Art gibt es in vielen Variationen zum kostenlosen Download im Internet. Wer das Handlettering lernen möchte, findet ebenfalls Unterstützung im Netz: Auf der Website [handletteringtutorial.com](http://handletteringtutorial.com) hat die Britin Emma Holmes eine Reihe von Video-Tutorials und anderen Übungen zusammengestellt.

## LIEBLINGSSTÜCKE

### Liebe to go



Nur ein flüchtiger Abschiedskuss, bevor man zur Arbeit geht: Für mehr ist an einem hektischen Morgen

oft keine Zeit. Wenn man trotzdem Liebe in seinen Alltag einbauen will, kann dieser Abreißblock helfen. Auf ihm muss man das Zutreffende nur flix ankreuzen: zum Beispiel „Ich liebe dich“. Gesehen für 4 Euro bei [laubhaus.de](http://laubhaus.de).

### Schön aufbewahrt



Schmuckstücke sind viel zu chic, um ungesehen in einer dunklen Schublade zu verschwinden. In dieser dreiteiligen Schmuckschale aus Kupfer kann man die Lieblingsteile schön in der Wohnung präsentieren. Gesehen für 19,95 Euro bei [dawanda.com](http://dawanda.com).

### Alles im Blick

Uhrzeit, Tag und Datum: Mit dieser Uhr aus Holz hat man alles im Blick. Ihr zarter Cremeton passt farblich in jede Küche – und die nostalgische Aufmachung bringt Vintagecharme hinein. Die Uhr gibt es für 12,99 Euro bei [depot-online.com](http://depot-online.com).



## INTERVIEW

### „Die vegetarische Küche ist vielseitig“



Aileen Kapitza (26) liegt gerne mit einem Kochbuch in der Hängematte ihres Gartens und liest.

**MAZ:** Wann hast du angefangen, vegetarisch zu kochen?  
**Aileen Kapitza:** Schon als Kind bin ich über den Zaun geklettert und habe den Nachbarn heimlich die sauren Gurken vom Grillbüfett weggenascht. Beilagen fand ich schon immer interessanter und vielfältiger als Fleisch, das zu Hause nur sonntags als deftiges Mittagessen auf den Tisch kam. Als ich dann nach dem Abitur auszog und mich selbst versorgen musste, landeten Fleisch und Wurst nie im Einkaufskorb. Da

wurde mir bewusst, dass ich ganz gut ohne auskomme, also habe ich es dann im Jahr 2013 ganz offiziell vom Speiseplan gestrichen.

„Nur Gemüse ist doch langweilig“, meinen viele. Wie wird auch vegetarisches Essen spannend?

**Aileen:** Gemüse sollte man nicht nur als Beilage betrachten, sondern in den Fokus rücken – und im Supermarkt nicht nur zu Gewohntem greifen. Auf die Idee, eine Kohlrabi- oder Selleriescheibe zu panieren und anzubraten statt ein Stück Fleisch, würde man sonst wahrscheinlich nicht kommen. Auch das breite Angebot an Hülsenfrüchten bietet unzählige Kombinationen. Die vegetarische Küche ist wahnsinnig vielseitig und lecker – wie wäre es zum Beispiel mit Ziegenfrischkäse, Gra-

natapfelkernen und Kresse auf einer Scheibe frischem Brot?

**Kaufst du ausschließlich Bio?**

**Aileen:** Ich finde es wichtiger, Obst und Gemüse aus der Region zu kaufen und keine Äpfel aus Neuseeland, auch wenn sie günstiger sind. Unschlagbar gut finde ich das frische, saisonale Angebot auf dem Wochenmarkt oder die Biokiste vom Landwirt. Seit einem Jahr versuche ich mich aber auch selbst im Anbau von alten Gemüsesorten und liebe es.

**Was kochst du, wenn es schnell gehen muss?**

**Aileen:** Kartoffeln und Quark mit frischer Petersilie. Das ist das beste Fast-Food-Gericht, das es gibt.

Interview: Maiko Brülls



## In der Küche entspannen

Foodbloggerin Aileen ist 26 Jahre alt und lebt in Leipzig. Dort studiert sie Buch- und Medienproduktion. Wenn sie nicht gerade im Hörsaal sitzt, ist sie mit guter Musik in ihrer persönlichen Chill-out-Zone zu finden: der Küche. Kochen, Foto-

grafieren und Bloggen sind für Aileen der perfekte Ausgleich zu ihrem vollgestopften Terminkalender. Seit zwei Jahren experimentiert sie mit der fleischlosen Küche. Regelmäßig füllt sie ihren Blog [minzgruen.com](http://minzgruen.com) mit den leckeren Ergebnissen.