

Muffins Rezepte

Blaubeer Sojamuffins

Anzahl: 1 Muffinform

Gattung: Backen, Blaubeere, Hülsenfrüchte, Muffin, Obst, Soja

170 g	Weizenmehl	8	Essl. Honig
170 g	Vollkornmehl	2	Essl. Sojaöl
110 g	Sojamehl		Vanille
4	Essl. Haferkleie	220 g	Blaubeeren (frisch oder
3	geh. TL Backpulver		- gefroren)
1/2	geh. TL Salz	Ö	Liter für die Form
360 ml	Sojamilch		

Alle Zutaten bis auf die Blaubeeren in einer Schüssel miteinander vermischen und diese zum Schluss unterheben.

Nicht zu lange rühren, sonst wird der Teig zäh.

In die gefettete Muffinsform füllen und ca. 20 Minuten bei mittlerer Hitze backen. (Sollten auf Fingerdruck nachgeben.)