

# Muffins Rezepte

## Birnen Schoko Muffins

Anzahl: 12 Muffins

Gattung: Backen, Gebäck, Obst, Schokolade

---

2 Eier  
200 g Rohrzucker  
125 ml Neutrales Öl  
400 g Mehl (Type 1050)  
4 Teel. Backpulver; gestrichen

200 g Gehackte Schokolade  
500 g Feste Birnen (3 Stück)  
75 g Getrocknete Birnen  
125 ml Buttermilch; reichlich

### FÜR DEN GUSS

150 g Puderzucker

1 Essl. (-2) Rote-Bete-Saft; ca.

---

Öl enthält mehr ungesättigte Fettsäuren als harte Fette. Die Buttermilch enthält viel Kalzium, das besonders in der Schwangerschaft und Stillzeit sehr wichtig ist. So werden die Muffins einerseits saftiger, aber auch gesünder.

Die Eier mit Zucker schaumig rühren, Öl zugeben und weiterrühren. Das Mehl mit dem Backpulver mischen. Die Birnen halbieren, Kerngehäuse entfernen und die Birnen in Stückchen schneiden. Die getrockneten Birnen fein würfeln. Den Backofen auf 180 Grad vorheizen. Den Mehlmix mit Buttermilch verrühren, und zum Schluss die frischen und getrockneten Birnenstückchen und 150 g der Schokolade unterziehen. Den Rest der Schokolade zum Dekorieren aufheben. Die Muffinförmchen einfetten und knapp mit dem Teig füllen. Im vorgeheizten Backofen etwa 40 Min. backen.

Für den Guss den Puderzucker mit 1 EL Rote-Bete-Saft glatt rühren. Ist der Zuckerguss dann noch zu fest, noch 1 EL zufügen. Die Muffins mit dem Guss bestreichen und mit der restlichen Schokolade dekorieren. (Pro Stck. ca. 450 kcal) Tipp: Anstatt Rote-Bete-Saft kann man auch rote Lebensmittelfarbe verwenden. Sie hat den Vorteil, dass sie länger haltbar ist als der frische Saft.