

Muffins Rezepte

Erdbeer Pistazien Muffins

Anzahl: 12 Muffins

Gattung: Backen, Muffins

200 ml	Buttermilch	2,50 Teel.	Backpulver
40 g	Feine Haferflocken	1/2 Teel.	Natron
1	Ei	50 g	Gehackte Pistazien
120 g	Rohrzucker oder	150 g	Frische Erdbeeren
6 Essl.	Agavendicksaft	1	Muffinblech für 12 Muffins
40 ml	Sonnenblumenöl	12	Papierförmchen für Muffins
200 g	Weizen, fein gemahlen		

(1) In die Mulden des Muffinblechs je einen Tropfen Wasser geben, die Papierförmchen hineinsetzen und am Boden andrücken.

(2) Den Backofen auf 180 °C (Gas Stufe 3) vorheizen.

(3) Haferflocken mit der Buttermilch mischen und zehn Minuten quellen lassen.

(4) Ei mit Zucker oder Agavendicksaft schaumig schlagen und Haferflocken-Buttermilch zugeben.

(5) Die Erdbeeren putzen, waschen und vierteln, gut abtropfen lassen.

(6) Das Mehl, Natron und Backpulver mit dem Ei-Zuckergemisch zu einem glatten Teig verrühren, Pistazien zugeben. Die Erdbeeren vorsichtig unter den Teig heben.

(7) Die Masse in die Muffinförmchen füllen. 20-25 Minuten bei 160 °C backen. (Gas Stufe 2, Umluft 140 °C). Die fertigen Muffins aus den Mulden lösen, abkühlen lassen.

Zubereitungsdauer: ca. 20 Min.

Pro Portion: kJ: 490, kcal: 117, E: 2 g, F: 6 g, KH: 14 g, Ba: 1 g, Chol: 0 mg