Snack

BEEREN-MUFFINS

BENÖTIGTE ZEIT
30 Minuten

PORTIONEN
ca. 10 Muffins

WAS DU BRAUCHST

- 150g frische Beeren
- 200g Dinkelmehl
- 20g Kokosblütenzucker
- 1 TL Backpulver
- 2 TL gerieben Orange-, oder Zitronenschale
- 2 Eier
- 110ml Pflanzentrink (z. B. Hafer-, Mandel-, Sojadrink)
- 50g Kokosöl (zimmerwarm)
- je nach Geschmack: Prise Zimt, Kardamom

WIE ES GEHT

1. Backofen auf 180 °C vorheizen.
2. Beeren waschen, ggfs. entkernen und klein schneiden.
3. Alle Zutaten (außer die Beeren) in eine Schüssel geben und zu einem geschmeidigen Teig rühren.
4. Die Hälfte des Teiges in gefettete Muffinförmchen füllen, die Beeren drüber verteilen und den restlichen Teig darübergeben.
5. Muffins für 20-25 Min. im Ofen backen.