

Blaubeer-Muffins

Zutaten für 12 Stück:

75 g Mehl
75 g Haferschmelzflocken
50 g Vollkornhaferflocken
1 TL Backpulver
1 Messerspitze Natron
2 Eier (M)
125 g extrafeiner Vollzucker zum Backen
(aus dem Reformhaus)
2 Päckchen Vanillinzucker
1 Messerspitze Zimt
8 EL Walnussöl
4 EL neutrales Pflanzenöl
250 g flüssiger Joghurt
50 g Walnüsse (z.B. aus Kalifornien)
150 g wilde Blaubeeren aus Kanada (tiefgefroren)



Zubereitung:

1. Mehl, Haferschmelzflocken, Vollkornhaferflocken, Backpulver und Natron in einer Schüssel mischen. In einer zweiten Schüssel Eier mit Zucker, Vanillinzucker, Zimt, Walnussöl, Öl und Joghurt verrühren. Walnüsse hacken. Zusammen mit der Mehlmischung kurz unterrühren und zum Schluss die tiefgefrorenen Blaubeeren unterziehen, dabei nicht zu viel rühren.
2. In die Mulden eines Muffinblechs Papierbackförmchen setzen und den Teig einfüllen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 °C (Gas: Stufe 3-4, Umluft: 180°C) ca. 30 Minuten backen. Auskühlen lassen und mit Puderzucker bestäuben.

Zubereitungszeit: ca. 60 Minuten

Nährwertangaben pro Stück:

Energie: 231 kcal / 972 kJ
Eiweiß: 4,6 g
Fett: 14,4 g
Kohlenhydrate: 21 g

Wild Blueberry Association of North America
Ansprechpartner: mk² gmbh, Maria G. Kraus, Oxfordstraße 24,
D-53111 Bonn, fon: 0228/943 787 – 0,
fax: 0228/ 943 787 – 7, e-mail: info@wildeblaubeeren.de
Fotonachweis: Wilde Blaubeeren aus Kanada
Abdruck honorarfrei
Zwei Belegexemplare erbeten

