

Blaubeermuffins mit Leinmehl

Birthday-Muffins

Die Zutaten:

- 200g Rapsöl (= 225ml)
- 100g brauner Zucker
- 3 Eier (Gr. L)
- 250g Dinkelvollkornmehl
- 250g Leinmehl
- 15g Backpulver
- 10g Stevia
- 8g Vanillezucker
- 10g Kakaopulver
- 1/4 L Milch
- 1 Prise Salz
- 200g Blaubeeren



Die Zubereitung:

- Eier, Vanillezucker und Zucker miteinander aufschlagen.
- Rapsöl unter Rühren einlaufen lassen.
- Mehle, Backpulver, Stevia, gesiebten Kakao, Salz und Milch zugeben und verrühren.
- Von den eingefrorenen Blaubeeren 16 Stück zum verzieren an die Seite stellen und die restlichen Beeren in die Masse zugeben und kurz unterheben.
- In Muffinförmchen füllen.
- Im Backofen bei 180°C, Umluft für 20 Minuten backen (Garprobe mit Holzstäbchen). 10 Minuten in der Nachwäre fertigbacken.
- Heraus nehmen und abkühlen lassen.

Blaubeermuffins mit Frosting

	Energie		Fett	KH	EW	Ballaststoffe
Gesamt kcal	5413	In %	15,2	27,1	8,7	7,2
Gesamt kJ	22663	in g	283,2	506,8	162,1	135,1
pro Stück						
Kcal	338	in g	17,7	31,7	10,1	8,4
kJ	1416					

Die Zutaten: Frischkäse-Frosting

- 200 g Frischkäse (halbfett)
- 175 g Puderzucker
- 5g Limettenaroma
- oder den Saft einer Limette

Die Zubereitung:

- Puderzucker sieben oder in Kräutermühle auf mahlen.
- Den Frischkäse und das Limettenaroma zu einer glatten Masse verrühren.
- Nach und nach den Puderzucker zugeben und unterrühren.
- In einen Dressierbeutel (Spritzbeutel) füllen und auf die abgekühlten Muffins spritzen.
- Mit einer Blaubeere dekorieren.

Es empfiehlt sich die frischen Blaubeeren vorher ein zu frieren. Dann werden sie durch das Unterheben nicht zerstört und sind auch nachher im Muffin schöner anzusehen.



Aroma selber herstellen:



QR-Code scannen und Video schauen!

