Rezept

Sportler-Muffins

Ein Rezept von Sportler-Muffins, am 29.04.2024

Zutaten

100 g	Mehl
75 g	Schmelzflocken
2	kleine Nektarinen (ergibt 180 g Würfelchen)
1 EL	Zitronensaft
150 g	saure Sahne (ersatzweise Joghurt)
1 Prise	Salz
3 EL	Öl
50 g	gehackte Haselnüsse
3 TL	Backpulver
80 g	Sultaninen
1	große Banane (geschält etwa 140 g)
1	große Möhre (geschält etwa 100 g)
180 g	Zucker
1 Päckchen	Vanillezucker
2	Eier
	Fett für die Form

Rezeptinfos

Portionsgröße Zutaten für 12 Stück: | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 225 kcal

Zubereitung

1. Die Vertiefungen der Muffinform einfetten und die Form kalt stellen. Den Backofen auf 190° (Umluft 170°) vorheizen. Mehl, Backpulver und Schmelzflocken gut mischen. Die Sultaninen heiß waschen, in warmem Wasser kurz quellen und in einem Sieb abtropfen lassen. Die Nektarinen waschen, entsteinen und in kleine Würfelchen schneiden.

2. Die Banane schälen, in Scheiben schneiden, mit dem Zitronensaft beträufeln. Die Möhre putzen, waschen und sehr fein reiben. Zur Banane geben und mit der sauren Sahne pürieren. Mit Zucker, Salz, Vanillezucker und Öl verquirlen, bis der Zucker gelöst ist. Die Eier einrühren.

3. Die Mehlmischung zügig unterrühren, Nüsse, Sultaninen und Nektarinenwürfelchen unterziehen. Den Teig in die Vertiefungen füllen. Im heißen Backofen (Mitte) 25-30 Min. backen. Herausnehmen und 5 Min. in der Form abkühlen lassen. Auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.