Rezept

# Vegane Frühstücksmuffins

Ein Rezept von Vegane Frühstücksmuffins, am 27.04.2024

## Zutaten

| | |
|---|---|
| **1** | Bio-Zitrone |
| **1** | mittelgroße Möhre |
| **160 g** | Dinkelvollkornmehl |
| **1/2 TL** | Bourbonvanillepulver |
| **1 leicht geh. TL** | Backpulver |
| **4** | Medjool- oder 6 Deglet-Nour-Datteln |
| **1** | Apfel (ca. 50 g) |
| **60 g** | Buchweizenvollkornmehl |
| **80 g** | Buchweizen-, grobe Hafer- oder Dinkelflocken |
| **1 Prise** | Salz |
| **100 g** | Haselnusskerne |
| **70 ml** | Ahornsirup |
| **8 EL** | Reispops (alternativ andere gepuffte. ungesüßte Zerealien wie Amaranthpops) |

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** 12 Muffins | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 185 kcal

## Zubereitung

1. Den Backofen auf 180° vorheizen. Die Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen, die Schale fein abreiben und den Saft aus einer Hälfte auspressen (die übrige Hälfte anderweitig verwenden). Den Apfel waschen, das Kerngehäuse entfernen, das Fruchtfleisch mit Schale fein würfeln und sofort mit dem Zitronensaft verrühren. Die Möhre waschen und putzen, nur falls nötig schälen und fein reiben. Die Raspel mit den Apfelwürfeln mischen.

2. Die beiden Mehlsorten mit Flocken, Vanille, Salz, Backpulver und Zitronenschale verrühren. 1 EL der Haselnusskerne auf ein Blech geben und im Backofen (Mitte) 6-7 Min. anrösten. Die Nüsse herausnehmen und abkühlen lassen.

3. In der Zwischenzeit die übrigen Haselnüsse mit 300 ml Wasser im Mixer fein pürieren. Diese Nussmilch zu der Mehlmischung geben. Den Ahornsirup mit einem Löffel einrühren, bis ein homogener Teig entstanden ist, der schwer reißend vom Löffel fällt. Falls er zu fest ist, esslöffelweise Wasser unterrühren, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.

4. Die abgekühlten Haselnüsse grob hacken. Die Datteln entsteinen, klein würfeln und mit den gehackten Nüssen und der Apfel-Möhren-Mischung unter den Teig heben.

5. Die Mulden des Muffinblechs fetten oder die Papierförmchen hineinsetzen und den Teig randvoll einfüllen. Die Muffins mit den Reispops bestreuen und die Garnitur vorsichtig etwas in den Teig drücken. Die Muffins im Backofen (Mitte) 15-20 Min. backen, bis an einem hineingesteckten Holzstäbchen kein Teig mehr kleben bleibt.