

Rezept

Beeren-Müsli-Muffins

Ein Rezept von Beeren-Müsli-Muffins, am 09.06.2026

Zutaten

200 g Dinkelmehl (1050)	2 TL Backpulver
60 g Knuspermüsli	250 g frische Beeren (z.B. Himbeeren, Brombeeren, Johannisbeeren)
1 Ei	1 Päckchen Vanillezucker
4 EL Ahornsirup	100 ml neutrales Öl
200 g Joghurt	1 12er-Muffinblech
Fett für das Blech	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 12 Stück | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 160 kcal

Zubereitung

1. Backofen auf 180° (Umluft 160°) vorheizen. Blechvertiefungen fetten. Mehl mit Backpulver und Knuspermüsli mischen. Beeren verlesen, wenn nötig kurz abrausen.

2. Das Ei mit Vanillezucker, Ahornsirup, Öl und Joghurt glatt rühren. Mehlmischung zügig unterrühren. Beeren vorsichtig unterheben. Teig in die Blechvertiefungen füllen. Im Ofen (Mitte) 20-25 Min. backen. Muffins herausnehmen, leicht abgekühlt aus den Formen lösen.