

Rezept

Blueberry Muffins

Ein Rezept von Blueberry Muffins, am 15.12.2025

Zutaten

- | | | | |
|-------------------|--|--------------|----------------|
| 1 | Muffinblech und 12 Papier-Backförmchen oder 24 Papier-Backförmchen | 250 g | Mehl |
| | | 3 TL | Backpulver |
| 1 Glas | Heidelbeeren (200 g, oder frische Heidelbeeren oder tiefgekühlte) | 1 | großes Ei |
| | | 150 g | Zucker |
| 1 Päckchen | Vanillezucker | 8 EL | Sonnenblumenöl |
| 150 g | Buttermilch (geht auch mit Milch, Joghurt oder saurer Sahne) | | |

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 12 Stück | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 210 kcal

Zubereitung

1. Die 12 Papier-Backförmchen in die Vertiefungen des Muffinblechs setzen. Wer kein Muffinblech hat, setzt jeweils 2 Förmchen ineinander und stellt sie auf ein Backblech. Den Backofen schon mal auf 180 Grad vorheizen (auch schon jetzt: Umluft 160 Grad).
2. Das Mehl mit dem Backpulver mischen. Die Heidelbeeren in ein Sieb schütten und gut abtropfen lassen (den Saft trinken oder aufheben – den braucht man fürs Rezept nicht).
3. Das Ei in einer Rührschüssel verquirlen. Dann Zucker, Vanillezucker, Öl und Buttermilch untermischen, alles gut verrühren. Mehl nach und nach untermischen, dann die abgetropften Heidelbeeren dazu.
4. Den Teig in die 12 Vertiefungen füllen, im Backofen (Mitte) 20-25 Minuten backen. Herd ausschalten, Muffins noch kurz ruhen lassen. Dann aus den Förmchen lösen, warm oder abgekühlt essen.