

Rezept

Dinkel-Frühstücks-Muffins

Ein Rezept von Dinkel-Frühstücks-Muffins, am 28.06.2026

Zutaten

100 g getrocknete Soft-Aprikosen	200 g Dinkelmehl
2 TL Backpulver	100 g Flockenmüsli
2 EL gemahlene Haselnüsse	1/2 TL Zimtpulver
80 g brauner Zucker	2 EL Honig
2 Eier	100 ml neutrales Öl
250 g Buttermilch	abgeriebene Schale von ½ Bio-Orange
12 Papierförmchen oder Butter fürs Blech	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 12 Stück | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 255 kcal

Zubereitung

1. Den Backofen auf 180° vorheizen. Muffinblech mit Papierförmchen auslegen oder die Mulden fetten. Aprikosen klein würfeln. Mehl mit Backpulver, Müsli, Nüssen und Zimtpulver mischen. Zucker, Honig, Eier, Öl, Buttermilch und Orangenschale gründlich verrühren, dann Mehlmischung und Apri kosen mit einem Löffel unterrühren.
2. Teig in die Förmchen geben. Muffins im Ofen (Mitte) ca. 25 Min. backen. Herausnehmen, kurz abkühlen lassen, dann aus den Mulden lösen.