

Rezept

Fruchtige Muffins mit Brombeerkompott

Ein Rezept von Fruchtige Muffins mit Brombeerkompott, am 28.03.2025

Zutaten

Für die Muffins:

2 säuerliche Äpfel	1 Bio-Zitrone
50 g Haselnusskerne	2 Eier (M)
Meersalz	50 g weiche Butter
2 EL weiches Kokosöl	1 EL Reissirup
50 g geschroteter Buchweizen	160 g Haferkleie
1 TL Weinstein-Backpulver	100 ml Haferdrink
3 EL Rosinen	1 TL Zimtpulver
2 EL Quark	

Für das Kompott:

500 g Brombeeren	200 ml naturtrüber Apfelsaft
1 Msp. geriebene Tonkabohne	Meersalz
1 Spritzer Reissirup	1 EL Kuzu (japan. Wurzelstärke, aus dem Bio-Laden)

Außerdem:

12er-Muffinform	Butter für die Form
-----------------	---------------------

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 8 Stück | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 60 bis 90 min

Zubereitung

1. Für die Muffins den Backofen auf 180° vorheizen, 8 Mulden der Form mit Butter einfetten. Äpfel schälen, entkernen und grob raspeln. Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen, die Schale abreiben und 2 TL Saft auspressen.
2. 1 TL Saft für das Kompott beiseitestellen, den übrigen Saft über die Äpfel träufeln. Haselnüsse in einer Pfanne rösten, bis sie duften. Etwas abkühlen lassen und grob hacken. Eier trennen, die Eiweiße mit 1 Prise Salz steif schlagen und kühlen.
3. Eigelbe, Butter und Kokosöl in einer Rührschüssel mit den Rührbesen des Handrührgeräts schaumig rühren. Reissirup einrühren. Buchweizen, Haferkleie und Backpulver mischen und unterrühren. Apfel, Zitronenschale und Nüsse unterheben und die Masse mit dem Haferdrink cremig rühren. Rosinen, Zimt und Quark einrühren. Zuletzt den Eischnee unterheben, sodass eine geschmeidige Masse entsteht.

4. Den Teig in die Mulden der Form füllen (alternativ in Häufchen auf ein mit Backpapier belegtes Backblech setzen). Die Muffins im Ofen (Mitte) 15-17 Min. backen. Herausnehmen, aus der Form lösen und auf einem Kuchengitter etwas abkühlen lassen.

5. Für das Kompott inzwischen die Brombeeren waschen und abtropfen lassen. In einem Topf mit 100 ml Apfelsaft langsam zum Köcheln bringen. Tonkabohne, 1 Prise Salz, Reissirup und übrigen Zitronensaft (1 TL) zugeben. Die Beeren köcheln lassen, bis sie leicht zerfallen. Kuzu unter Rühren im übrigen Apfelsaft (100 ml) auflösen. In das Kompott rühren, aufkochen und binden lassen.

6. Jeweils 2 Muffins und ein Viertel vom warmen Kompott auf zwei Tellern anrichten. Übrige Muffins und restliches Kompott für den Nachmittagssnack oder ein weiteres Frühstück aufbewahren.