

Rezept

Heidelbeer-Kurkuma-Muffins

Ein Rezept von Heidelbeer-Kurkuma-Muffins, am 18.12.2025

Zutaten

125 g Heidelbeeren
75 g Buchweizenmehl
½ TL gemahlene Kurkuma
2 Eier (M)
30 ml Olivenöl

65 g feine Haferflocken
2 TL Backpulver
schwarzer Pfeffer
90 g Joghurt
40 g Honig

Außerdem

6er-Muffinform

6 Muffin-Papierförmchen (ersatzweise passende Backpapierzuschnitte)

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 6 Stück | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 200 kcal, 9 g F, 6 g EW, 23 g KH

Zubereitung

1. Den Backofen auf 190° (Ober-/ Unterhitze) vorheizen, die Papierförmchen in die Mulden der Muffinform setzen. Die Heidelbeeren verlesen, bei Bedarf waschen und abtropfen lassen.

2. Haferflocken, Buchweizenmehl, Backpulver, Kurkuma und 1 Prise Pfeffer in einer Schüssel mischen. Eier, Joghurt, Öl und Honig in einem hohen Rührbecher mit einem Schneebesen verquirlen. Die Mehlmischung zugeben und alles zügig zu einem glatten Teig verrühren. Die Heidelbeeren unterheben.

3. Den Teig in die Förmchen füllen und im Ofen (Mitte) ca. 20 Min. backen. Die Muffins aus dem Ofen nehmen, kurz abkühlen lassen und warm servieren. Zum Aufbewahren in einen Gefrierbeutel legen. Darin bleiben sie ca. 2 Tage frisch.