

Rezept

Heidelbeer-Muffins ohne Mehl

Ein Rezept von Heidelbeer-Muffins ohne Mehl, am 19.04.2025

Zutaten

150 g Heidelbeeren	1 Pck. Vanillezucker
100 g Kokosmehl	80 g Reismehl
50 g gemahlene Mandeln	2 TL Backpulver
150 g weiche Butter	125 g Zucker
1 Ei (M)	250 g Joghurt

Außerdem

Puderrucker zum Bestäuben

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 1 Muffinform (12 Stück) | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min
Pro Portion Ca. 270 kcal, 17 g F, 4 g EW, 23 g KH

Zubereitung

1. Den Backofen auf 180° vorheizen. Die Muffinform mit Papierförmchen auslegen. Die Heidelbeeren verlesen, wenn nötig waschen, trocken tupfen und mit dem Vanillezucker mischen.
2. Die Mehle mit den Mandeln und dem Backpulver mischen. Die Butter mit dem Zucker und dem Ei cremig schlagen. Den Joghurt unterrühren. Die Mehlmischung zügig einarbeiten. Die Heidelbeeren locker unter den Teig heben.
3. Den Teig in die Mulden der Muffinform füllen. Im Backofen (Mitte) ca. 25 Min. backen. Die Muffins herausnehmen, kurz abkühlen lassen und mit Puderrucker bestäuben.