

Rezept

# Heidelbeer-Muffins ohne Mehl

Ein Rezept von Heidelbeer-Muffins ohne Mehl, am 19.04.2025

## Zutaten

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