Rezept

Heidelbeermuffins mit Joghurt

Ein Rezept von Heidelbeermuffins mit Joghurt, am 09.06.2025

Zutaten

100 g	Heidelbeeren
125 g	Weizenvollkornmehl
65 g	Zucker
240 ml	Milch (3,5 % Fett)
1 EL	Rapsöl
110 g	Schmelzflocken
1 TL	Backpulver
	Salz
1	Ei (M)
2 EL	Joghurt (3,5 % Fett)

Außerdem:

12	Muffin-Papierförmchen

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 12 Stück | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 120 kcal, 3 g F, 4 g EW, 19 g KH

Zubereitung

1. Den Backofen auf 200° vorheizen. Je 1 Papierförmchen in die Vertiefungen des Muffinblechs setzen. Die Heidelbeeren behutsam waschen und abtropfen lassen.

2. Die Schmelzflocken mit Vollkornmehl, Backpulver, Zucker und 1/2 TL Salz in einer Schüssel vermischen. Milch, Ei, Rapsöl und Joghurt verrühren und in die Schüssel geben. Alles kurz verrühren, bis die trockenen Zutaten gerade benetzt sind. Die Heidelbeeren vorsichtig unterheben.

3. Den Teig in den Blechvertiefungen verteilen. Die Muffins im Ofen (Mitte) ca. 25 Min. backen. Dann herausnehmen, kurz abkühlen lassen, aus der Form lösen und auf einem Kuchengitter vollständig auskühlen lassen.