

## Rezept

# Himbeer-Amaranth-Muffins mit Stevia

Ein Rezept von Himbeer-Amaranth-Muffins mit Stevia, am 15.12.2025

## Zutaten

|                                  |   |
|----------------------------------|---|
| <b>250 g</b> Himbeeren (ggf. TK) | <b>30 g</b> Steevia® Groovia (oder 1 EL Zucker + 0,1 g Steviosid-Extrakt) |
| <b>80 ml</b> Öl                  | <b>300 ml</b> Kefir   |
| <b>1 EL</b> Orangenaroma         | <b>40 g</b> Amaranth (gepoppt)  |
| <b>200 g</b> Weizenvollkornmehl  | <b>1 ½</b> Backpulver   |
|                                  | <b>gestrichener TL</b>  |
| <b>½</b> Natron                  | <b>12</b> Papierförmchen  |
| <b>gestrichener TL</b>           |   |

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 1 Muffinblech (12 Stück) | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min  
**Pro Portion** Ca. 175 kcal

## Zubereitung

1. Den Ofen auf 180° (Umluft) vorheizen, die Förmchen in das Blech setzen. Die Himbeeren verlesen, ggf. waschen und abtropfen lassen (TK-Beeren nicht auftauen lassen!). Stevia-Granulat mit Öl und Kefir gründlich mischen. Orangenaroma, Amaranth-Pops, Mehl, Backpulver und Natron hinzufügen und alles zügig verrühren.
2. Himbeeren vorsichtig unter die Masse heben (nicht rühren!) und Teig in die Förmchen verteilen. Im Ofen (Mitte) in ca. 25 Min. goldbraun backen. Herausnehmen und abkühlen lassen.