

Rezept

Himbeer-Amaranth-Muffins mit Stevia

Ein Rezept von Himbeer-Amaranth-Muffins mit Stevia, am 11.12.2024

Zutaten

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

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.