

Rezept

Himbeer-Müsli-Muffins

Ein Rezept von Himbeer-Müsli-Muffins, am 28.06.2026

Zutaten

2 Eier (M)	150 ml Milch
1 EL Apfelmark	1 EL Honig
Zimtpulver	1 EL Nusskerne (z. B. Haselnusskerne; ersatzweise Kürbiskerne)
30 g zarte Haferflocken	30 g kernige Haferflocken
100 g TK-Himbeeren	1 TL Speisestärke

Außerdem

Muffinblech

6 Muffin-Papierförmchen

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 6 Muffins | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 105 kcal, 5 g F, 5 g EW, 9 g KH

Zubereitung

1. Den Backofen auf 180° vorheizen. Die Papierförmchen in die Mulden der Muffinform setzen. Eier, Milch, Apfelmark, Honig und 1 Prise Zimt in einer Schüssel mit einem Schneebesen verrühren.
2. Die Nüsse hacken und zusammen mit den Haferflocken unter die Eier-Milch-Mischung heben.
3. Sechs Himbeeren beiseitelegen. Restliche Himbeeren in der Särke wenden und vorsichtig unter den Teig heben.
4. Den Teig auf die Papierförmchen verteilen. Je eine Himbeere mittig auf jeden Muffin legen und sanft in den Teig drücken. Die Muffins im heißen Ofen (Mitte) in 20-25 Min. goldbraun backen, dann herausnehmen, 5 Min. in der Form ruhen lassen. Muffins aus der Form lösen und auf einem Kuchengitter vollständig abkühlen lassen.