

Rezept

## Joghurt-Orangen-Muffins

Ein Rezept von Joghurt-Orangen-Muffins, am 20.12.2025



### Zutaten

- |   |  |
|---|--|
| <b>12</b> Papierbackförmchen                              | <b>1</b> Ei (Größe L)                      |
| <b>50 g</b> Puderzucker                                   | <b>2 Msp.</b> gemahlene Vanille            |
| abgeriebene Schale und Saft von 1<br>unbehandelten Orange | <b>2 EL</b> Rapsöl                         |
| <b>125 g</b> Weizen-Vollkornmehl                          | <b>50 g</b> fettarmer Joghurt (1,5 % Fett) |
| <b>2 EL</b> gehackte Mandeln                              | 1/2 TL Backpulver                          |
| <b>2 TL</b> gehackte ungesalzene Pistazien                | <b>1 EL</b> Joghurt                        |

### Rezeptinfos

**Portionsgröße** FÜR 6 STÜCK | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca.  
175 kcal

## Zubereitung

- 1.** Den Backofen auf 175° vorheizen. Je 2 Papierbackförmchen in einander stellen. Das Ei mit dem Puderzucker, der Vanille, der Orangenschale, 4 EL Orangensaft, dem Öl und dem Joghurt schaumig rühren. Das Mehl mit dem Backpulver und den Mandeln mischen, unterheben.

---

- 2.** Den Teig in die Förmchen füllen. Im Ofen (Mitte, Umluft 160°) ca. 25 Min. backen. Dann abkühlen lassen. Vor dem Servieren den Joghurt glatt rühren. Je einen Klecks auf die Muffins setzen und mit Pistazien bestreuen.