

Rezept

Kernige Haselnussmuffins

Ein Rezept von Kernige Haselnussmuffins, am 26.04.2024

Zutaten

| | |
|--|-----------------------------------|
| 250 g gemahlene Haselnüsse (oder andere Nüsse, z. B. Walnüsse oder Mandeln) | 20 g Dinkelmehl (Type 630) |
| 4 Eier (M) | 2 TL Backpulver |
| 60 ml Milch | 100 g Ahornsirup |
| 12 Muffin-Papierförmchen | 30 g gehackte Haselnüsse |

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 12 Stück | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 210 kcal, 17 g F, 5 g EW, 10 g KH

Zubereitung

1. Den Backofen auf 180° vorheizen. Die Papierförmchen in der Muffinform verteilen. Gemahlene Haselnüsse, Mehl und Backpulver mischen. Die Eier trennen. Die Eiweiße steif schlagen. Eigelbe, Ahornsirup und Milch in einer Schüssel verquirlen. Die Mehlmischung unterrühren. Den Eischnee vorsichtig unterheben.
2. Teig in die Förmchen füllen und mit den gehackten Haselnüssen bestreuen. Muffins im Ofen (Mitte) ca. 25 Min. backen. Leicht abgekühlt aus der Form heben und auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.