

Rezept

Kürbis-Vollkorn-Muffins

Ein Rezept von Kürbis-Vollkorn-Muffins, am 10.06.2026

Zutaten

200 g Hokkaidokürbis	250 g Vollkornmehl
2 TL Backpulver	1/2 TL Natron
Salz	1/2 TL Zimtpulver
2 Eier (Größe M)	100 g Zucker
100 g weiche Butter	100 ml Orangensaft
100 g Joghurt (1,5 % Fett)	30 g gehackte Mandeln
Fett oder Papierförmchen für das Muffinsblech	

Rezeptinfos

Portionsgröße ZUTATEN FÜR 12 MUFFINS | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 60 bis 90 min
| **Pro Portion** Ca. 215 kcal

Zubereitung

1. Den Backofen auf 190° vorheizen. Die Mulden eines Muffinsblechs ausfetten oder mit Papierförmchen auskleiden. Das Kürbisfleisch fein raspeln (am besten mit einer Küchenmaschine).
2. Mehl, Backpulver, Natron, 1 Prise Salz und Zimt mischen. Die Eier verquirlen. Zucker, Butter, Orangensaft und Joghurt kurz unterrühren. Mehlmischung dazugeben und alles nur so lange verrühren, bis die Zutaten sich eben verbunden haben. Zuletzt die Kürbisraspel unterheben.
3. Teig gleichmäßig in die Mulden füllen und mit den Mandeln bestreuen. Auf der 2. Schiene von unten (Umluft 160°) 30 Min. backen.
4. Etwas abkühlen lassen. Muffins aus den Vertiefungen lösen und auf einem Gitter vollständig erkalten lassen.