

Rezept

Leinsamen-Mandel-Muffins

Ein Rezept von Leinsamen-Mandel-Muffins, am 25.04.2024

Zutaten

170 g geschroteter Leinsamen	160 g gemahlene Mandeln
2 TL Backpulver	1 TL Zimtpulver
1 Prise Salz	70 g Butter
5 Eier (M)	50 g Agavendicksaft

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 12 Muffins | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 240 kcal, 10 g EW, 4 g KH

Zubereitung

1. Den Backofen auf 160° vorheizen. Die Papierförmchen in die Vertiefungen der Muffinform setzen oder die Mulden mit Butter einfetten. Leinsamen, Mandeln, Backpulver, Zimt und Salz in einer Schüssel mischen. Die Butter schmelzen lassen.
2. Die Eier in eine Schüssel aufschlagen. Geschmolzene Butter, Agavendicksaft und 120 ml Wasser zugeben. Alles mit einem Schneebesen kräftig verquirlen.
3. Die Leinsamen-Mandel-Mischung zur Eiermischung geben und kurz unterrühren, bis alles gerade vermischt ist.
4. Den Teig gleichmäßig in die Vertiefungen der Form füllen und im Ofen (Mitte) 20 - 25 Min. backen. Die Muffins aus dem Ofen nehmen und kurz in der Form abkühlen lassen. Danach aus der Form lösen und auf einem Kuchengitter vollständig abkühlen lassen. Die Muffins lassen sich ca. 3 Tage im Kühlschrank aufbewahren oder für den Vorrat tiefkühlen.