

## Rezept

# Mohnküchlein mit Stevia

Ein Rezept von Mohnküchlein mit Stevia, am 28.06.2026

## Zutaten

<b>200 g</b> gemahlener Mohnsamem	<b>⅛ l</b> heiße Milch (1,5 %)
<b>1 Msp.</b> Vanillearoma	<b>1,2 g</b> Steviosid-Extrakt
Salz	<b>30 g</b> Speisestärke
<b>170 g</b> Mehl	<b>1 Pck.</b> Backpulver
<b>½</b> Natron	<b>100 g</b> helles Mandelmehl (entölt)
<b>gestrichener TL</b>	<b>200 ml</b> Kefir
<b>10 g</b> Flohsamenschalen	<b>80 ml</b> neutrales Öl
	<b>20</b> Papierförmchen

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 20 Küchlein | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 140 kcal

## Zubereitung

1. Ofen auf 180° (Umluft) vorheizen, die Papierförmchen auf ein Blech setzen. Für die Mohnmasse den Mohn in einer Schüssel mit der heißen Milch überbrühen und mit Vanille, 0,6 g Steviosid-Extrakt und 1 Prise Salz mischen. Anschließend die Mohnmischung ca. 15 Min. quellen lassen.
2. Inzwischen Stärke, Mehl, Backpulver, 0,6 g Steviosid-Extrakt, Natron und Mandelmehl in einer Rührschüssel gründlich verrühren. Den Kefir hinzufügen und unterheben. Die Mohnmasse zum Teig geben, Öl und Flohsamenschalen dazugeben und alles gut zu einem Teig verrühren.
3. Den Teig in die Papierförmchen verteilen und die Küchlein im Ofen (Mitte) ca. 25 Min. backen. Herausnehmen und auf einem Kuchengitter kurz abkühlen lassen, nach Belieben warm genießen.