

## Rezept

# Müsli-Muffins mit Heidelbeeren

Ein Rezept von Müsli-Muffins mit Heidelbeeren, am 28.06.2026

## Zutaten

2 Eier (M)	300 g Buttermilch
80 ml Öl (z. B. Sonnenblumen-, Raps- oder Kokosöl)	50 g Kokosblütenzucker
1 TL Vanilleextrakt	100 g Haferkleie
100 g Vollkorn-Dinkelmehl	25 g Früchte-Müsli
2 TL Backpulver	1/4 TL Natron
Salz	150 g TK-Heidelbeeren

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** 12 Stück | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 175 kcal, 9 g F, 5 g EW, 18 g KH

## Zubereitung

1. Den Backofen auf 200° (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Die Mulden des Muffinblechs mit Papierförmchen auslegen. Die Eier in einer Rührschüssel verquirlen. Buttermilch, Öl, Kokosblütenzucker und Vanille kurz unterrühren.
2. Haferkleie mit Dinkelmehl, Müsli, Backpulver, Natron und ¼ TL Salz mischen. Die Mehlmischung zur Eiemischung geben und mit einem Kochlöffel kurz unterrühren, sodass die Zutaten gerade eben verbunden sind. Die gefrorenen Heidelbeeren unterheben.
3. Den Teig in die Papierförmchen füllen. Die Muffins im Ofen (Mitte) 18-20 Min. backen. Das Blech herausnehmen und die Muffins darin ca. 5 Min. abkühlen lassen. Dann die Muffins mitsamt den Papierförmchen aus dem Blech lösen und auf einem Kuchengitter auskühlen lassen. In einer gut schließenden Dose aufbewahrt bleiben die Muffins 3-4 Tage saftig, zur längeren Aufbewahrung können sie eingefroren werden.