

Rezept

Orangenblüten-Muffins

Ein Rezept von Orangenblüten-Muffins, am 25.06.2026

Zutaten

2 EL Orangeat	200 g Hartweizengrieß
50 g gemahlene, geschälte Mandeln	2 TL Backpulver
1 Bio-Orange	1 Dose Mandarinen-Orangen (ca. 175 g Abtropfgewicht)
75 g Butter	200 g Zucker
250 g griechischer Joghurt (10 % Fett)	2 Eier
5 EL Orangenblütenwasser (aus dem Bioladen)	Holzstäbchen
12 Papierförmchen	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 12 Stück | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 250 kcal

Zubereitung

1. Backofen auf 180° vorheizen. Muffinblech mit Papierförmchen auslegen. Orangeat hacken, mit Grieß, Mandeln und Backpulver mischen. Orange heiß waschen und abtrocknen. Schale von ½ Orange abreiben, zum Grieß geben. Den Saft auspressen.
2. Mandarin-Orangen abtropfen lassen, klein schneiden. Butter zerlassen, mit 50 g Zucker, Joghurt, Eiern und 2 EL Blütenwasser verquirlen. Erst die Grießmischung, dann Orangen unterrühren.
3. Den Teig in die Förmchen geben und die Muffins im Ofen (Mitte) ca. 25 Min. backen. Inzwischen den übrigen Zucker mit 80 ml Wasser und dem Saft unter Rühren bei großer Hitze in ca. 10 Min. zu Sirup einkochen. Vom Herd nehmen und übriges Blütenwasser unterrühren. Die Muffins aus dem Ofen nehmen, noch warm mehrmals einstechen und mit dem Sirup beträufeln.