

Rezept

Schoko-Erdbeer-Muffins

Ein Rezept von Schoko-Erdbeer-Muffins, am 18.12.2025

Zutaten

12	Erdbeeren	100 g	Mandeln
270 g	Vollkorn-Dinkelmehl	2 1/2 TL	Weinstein-Backpulver
1 1/2 EL	EL Speisestärke	2 EL	Kakaopulver (schwach entölt)
20 g	Kokosblütenzucker	130 g	Joghurt
100 ml	Sonnenblumenöl	1 1/2 EL	Zitronensaft

Außerdem

12er-Muffinform

Fett für die Form

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 12 Stück | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 240 kcal, 15 g F, 6 g EW, 21 g KH

Zubereitung

1. Den Backofen auf 200° vorheizen. Die Mulden der Muffinform einfetten. Die Erdbeeren verlesen, waschen, putzen und trocken tupfen. Die Mandeln fein hacken.
2. Mehl, Backpulver, Speisestärke, Kakaopulver und Kokosblütenzucker in einer Schüssel mischen.
3. In einer weiteren Schüssel Joghurt, Öl und Zitronen-saft mit 100 ml Wasser verrühren. Die Mehlmischung dazugeben und alles mit den Rührbesen des Hand-rührgeräts zu einem glatten Teig verrühren. Die Mandeln unterheben.
4. Den Teig in die Mulden der Form verteilen und je 1 Erdbeere in die Muffins drücken. Die Muffins im Ofen (Mitte) 25 Min. backen. Dann herausnehmen, kurz abkühlen lassen und aus der Form lösen.