

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	Kokosblützucker	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

- Den Backofen auf 200° vorheizen. Die Mulden der Muffinform einfetten. Die Erdbeeren verlesen, waschen, putzen und trocken tupfen. Die Mandeln fein hacken.
- Mehl, Backpulver, Speisestärke, Kakaopulver und Kokosblützucker in einer Schüssel mischen.
- In einer weiteren Schüssel Joghurt, Öl und Zitronensaft mit 100 ml Wasser verrühren. Die Mehlmischung dazugeben und alles mit den Rührbesen des Handrührgeräts zu einem glatten Teig verrühren. Die Mandeln unterheben.
- 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.