Rezept

Sommer-Muffins

Ein Rezept von Sommer-Muffins, am 14.06.2025

Zutaten

8	kleine Aprikosen
1	Ei
50 ml	Rapsöl
125 g	Dinkelmehl
50 g	Sesamsamen
6	Papierbackförmchen
1 Stück	Ingwer (3 cm)
	Salz
50 g	Rohrzucker
1 1/2 TL	Backpulver
1	Muffinblech mit 6 Mulden

Rezeptinfos

Portionsgröße Zutaten für 6 Muffins | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 260 kcal

Zubereitung

1. Den Backofen auf 180° vorheizen. Die Papierförmchen in die Mulden des Muffinbleches setzen. Die Aprikosen waschen, halbieren und entsteinen. Den Ingwer schälen und mit 4 Aprikosenhälften im Blitzhacker zerkleinern.

2. Das Ei trennen. Eiweiß mit 1 Prise Salz steif schlagen. Eigelb mit Öl und Rohrzucker verquirlen. Aprikosen-Ingwer-Mix, Mehl, Backpulver und 40 g Sesamsamen mischen und unter das Eigelb ziehen.

3. Den Eischnee unterheben und den Teig auf die Förmchen verteilen. Je 2 Aprikosenhälften in den Teig drücken, mit Sesam bestreuen. Muffins im Backofen (unten, Umluft 160°) 25-30 Min. backen.