

Rezept

Vegane Birnen-Gewürz-Muffins

Ein Rezept von Vegane Birnen-Gewürz-Muffins, am 28.06.2026

Zutaten

4 EL Leinsamen	200 g Vollkorn-Dinkelmehl
70 g feine Haferflocken	2 TL Spekulatiusgewürz
1 TL Natron	1 TL Weinstein-Backpulver
3 Birnen	80 g Soft-Datteln (entsteint)
120 ml Öl	1 EL Apfelessig

Außerdem

12er-Muffinform

12 Muffin-Papierförmchen

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 12 Stück | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 215 kcal, 12 g F, 4 g EW, 22 g KH

Zubereitung

1. Die Leinsamen in einem Hochleistungsmixer fein zerkleinern. Dann mit Mehl, Haferflocken, Spekulatiusgewürz, Natron und Backpulver in einer Rührschüssel mischen.
2. Die Birnen waschen. 2 Birnen vierteln, entkernen und grob raspeln. Die dritte Birne vierteln, entkernen und 5 mm groß würfeln. Die Datteln fein würfeln. Öl und Essig verrühren.
3. Birnenraspel, Dattelwürfelchen und Ölmischung zur Mehlmischung geben. Alles mit den Rührbesen des Handrührgeräts zu einem glatten Teig verrühren. Die Birnenwürfelchen unterheben und den Teig abgedeckt ca. 30 Min. ruhen lassen.
4. Den Backofen auf 180° vorheizen, die Papierförmchen in die Mulden der Muffinform setzen. Den Teig gleichmäßig in die Förmchen füllen und im Ofen (Mitte) 25-30 Min. backen.
5. Die Muffins aus dem Ofen nehmen und leicht abkühlen lassen. Dann aus der Form lösen und servieren. Die Muffins bleiben 2 Tage frisch, lassen sich aber auch gut tiefkühlen.