

Rezept

Vegane Heidelbeer-Muffins

Ein Rezept von Vegane Heidelbeer-Muffins, am 25.04.2024

Zutaten

40 g Mandelkerne	½ TL Zimtpulver
2 EL Agavendicksaft	125 g Heidelbeeren
150 g Mehl	1 EL Speisestärke
60 g Rohrohrzucker	Salz
1 TL Natron	1 TL Backpulver
2 EL vegane Margarine	3 EL Sojasahne
150 g Sojajoghurt	1 EL Zitronensaft
1 TL Vanillearoma (Backregal)	Muffinblech
vegane Margarine zum Einfetten	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 6 Muffins | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 255 kcal

Zubereitung

1. Für die Mandelkruste die Mandeln mit einem Messer oder Wiegemesser hacken. In einem hohen Rührbecher die Mandeln mit Zimt und Agavendicksaft mit dem Pürierstab zu einer grobkörnigen Paste verarbeiten. Sollte die Paste zu trocken sein, noch 1 EL Wasser untermixen. Paste beiseitestellen.
2. Für die Muffins die Heidelbeeren in einem Sieb kurz abbrausen, verlesen und abtropfen lassen. Das Mehl in eine Schüssel sieben. Mit einem Schneebesen die Speisestärke und den Zucker unter das Mehl rühren. Alles mit 1 Prise Salz, Natron und Backpulver mischen.
3. Den Backofen auf 200° vorheizen. Die Margarine in einem kleinen Topf bei niedriger Temperatur schmelzen
4. In einer Rührschüssel mit dem Handrührgerät die Sojasahne mit dem Sojajoghurt, dem Zitronensaft, dem Vanillearoma und der geschmolzenen Margarine verrühren. Dann die Mehl-Zucker-Mischung zügig unterrühren. Falls der Teig zu fest werden sollte, noch 2 EL Wasser dazugeben. Mit einem Esslöffel zwei Drittel der Heidelbeeren vorsichtig untermengen, dabei darauf achten, dass die Beeren nicht aufplatzen.
5. Sechs Mulden des Muffinblechs einfetten und den Teig hineinfüllen. Die übrigen Heidelbeeren daraufstreuen. Die Muffins im heißen Backofen (Mitte) ca. 10 Min. backen. Dann mit einem Teelöffel die Mandelpaste auf die Muffins geben.
6. Die Muffins weitere 15 Min. im Backofen backen. Danach die Stäbchenprobe machen: Wenn kein Teig mehr an einem hineingesteckten Holzstäbchen haften bleibt, sind die Muffins fertig. Muffins aus dem Ofen nehmen, abkühlen lassen und dann aus der Form lösen.