

Rezept

# Vegane Heidelbeermuffins

Ein Rezept von Vegane Heidelbeermuffins, am 26.04.2024

## Zutaten

<b>200 g</b> Mehl	<b>2 EL</b> gemahlene Mandeln
<b>100 g</b> Rohrzucker	<b>2 TL</b> Backpulver
<b>¼ TL</b> gemahlene Bourbon-Vanille	<b>1 Prise</b> Salz
<b>150 ml</b> Pflanzendrink Vanille	<b>100 g</b> vegane Joghurt-Alternative Mandel
<b>50 ml</b> Rapsöl	<b>100 g</b> Heidelbeeren

### Außerdem

- |                          |                                 |
|--------------------------|---------------------------------|
| <b>1</b> 12er-Muffinform | <b>12</b> Muffin-Papierförmchen |
|--------------------------|---------------------------------|

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 12 Muffins | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 150 kcal, 5 g F, 3 g EW, 22 g KH

## Zubereitung

1. Den Backofen auf 185° vorheizen. Mehl, Mandeln, Rohrzucker, Backpulver, Vanille und Salz in einer Schüssel mischen. Vanilledrink, veganen Mandeljoghurt und Rapsöl verrühren und zu den trockenen Zutaten in die Schüssel geben. Alles mit den Rührbesen des Handrührgeräts zu einem cremigen Teig verrühren. Die Heidelbeeren verlesen, bei Bedarf abbrausen, trocken tupfen und unterheben.
2. Die Muffinform mit den Papierförmchen auslegen und diese jeweils zu  $\frac{3}{4}$  mit Teig füllen. Die Muffins im heißen Ofen (Mitte) ca. 25 Min. backen (Stäbchenprobe machen). Anschließend aus den Mulden nehmen und vollständig auskühlen lassen.