

Rezept

Vegane Lieblingsmuffins

Ein Rezept von Vegane Lieblingsmuffins, am 20.04.2024

Zutaten

| | |
|--|---------------------------------------|
| 1 frischer Ingwer | 3 Orangen |
| walnussgroßes Stück | 250 g Dinkelmehl (Type 1050) |
| | 200 g Zucker |
| 2 gestrichene TL Natron | 1/2 TL Bourbonvanillepulver |
| | 1 Prise Salz |
| 50 ml neutrales Pflanzenöl | 80 ml Sojamilch |
| 150 g ungesüßter Sojaghurt | 2 TL Apfel- oder Weißweinessig |
| Margarine für das Muffinblech oder 12 Papiermuffinförmchen | |

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 12 Muffins (1 Muffinblech) | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min
Pro Portion Ca. 190 kcal

Zubereitung

1. Den Backofen auf 180° vorheizen. Das Muffinblech fetten oder die Papierförmchen hineinsetzen.
2. Den Ingwer schälen und fein reiben. Die Orangen bis ins Fruchtfleisch schälen, sodass auch die Haut entfernt wird, und die Fruchtfilets zwischen den Segmenthäutchen ausschneiden. Dabei den Saft auffangen. Die Orangenfilets fein würfeln.
3. Für den Teig Mehl, Zucker, Natron, Vanillepulver und Salz gut vermischen. Ingwer, Orangensaft und die übrigen Teigzutaten zur Mehlmischung geben und alles mit einem Rührlöffel oder den Quirlen des Handrührgeräts rasch zu einem glatten Teig verrühren. Zum Schluss die Orangewürfel unterheben.
4. Den Teig in die Mulden des Muffinblechs füllen. Die Muffins im Backofen (Mitte) 15-20 Min. backen, bis sie gut aufgegangen und leicht gebräunt sind und an einem hineingesteckten Holzstäbchen kein Teig mehr kleben bleibt. Die Muffins herausnehmen und auf einem Kuchengitter abkühlen lassen.