Rezept

Vegane Rhabarber-Nuss-Muffins

Ein Rezept von Vegane Rhabarber-Nuss-Muffins, am 15.06.2025

Zutaten

2 Stangen	Rhabarber
150 g	Dinkelmehl
60 g	Rohrzucker
2 TL	Backpulver
150 ml	Mandeldrink
1 1/2 EL	Zimtzucker
50 g	gemahlene Haselnusskerne
1 TL	gemahlene Bourbon-Vanille
60 ml	Rapsöl
80 g	Sojaghurt

Rezeptinfos

Portionsgröße 12 | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 150 kcal, 8 g F, 3 g EW, 16 g KH

Zubereitung

1. Den Backofen auf 185° vorheizen. Den Rhabarber putzen, schälen und in kleine Würfel schneiden. Die Rhabarberwürfel mit Zimtzucker vermischen und 30 Min. ziehen lassen.

2. Inzwischen Mehl, Nüsse, Zucker, Vanille und Backpulver in einer Schüssel mischen.

3. Öl, Mandeldrink und Sojaghurt verrühren und zu den trockenen Zutaten geben. Alles mit den Rührbesen des Handrührgeräts kurz zu einem cremigen Teig verrühren. Dann die marinierten Rhabarberwürfel unterheben.

4. Die Mulden der Muffinform mit den Papierförmchen auslegen und diese zu ¾ mit Teig füllen. Die Rhabarber-Nuss-Muffins im heißen Ofen (Mitte) ca. 25 Min. backen (Stäbchenprobe machen). Anschließend aus der Form lösen und auskühlen lassen.