

Rezept

Vegane saftige Beerenmuffins

Ein Rezept von Vegane saftige Beerenmuffins, am 18.04.2024

Zutaten

120 ml Pflanzendrink (z. B. Hafer- oder Sojadrink)	100 ml Mineralwasser
1 Msp. gemahlene Vanille	100 ml Rapsöl
100 g Birkenzucker (ersatzweise Rohrohrzucker)	300 g Dinkelmehl (Type 630)
1 EL Dinkelmehl (Type 630) für die Beeren	1 TL Backpulver
1 TL Natron	1 EL Apfelessig
150 g Beeren (frisch oder TK)	Puderzucker zum Bestreuen (nach Belieben)

Außerdem

Muffin-Papierförmchen

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 1 Muffinform (12 Stück) | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min
Pro Portion Ca. 195 kcal, 9 g F, 3 g EW, 28 g KH

Zubereitung

1. Den Backofen auf 180° vorheizen. Eine 12er-Muffinform mit Papierförmchen auslegen. Pflanzendrink, Mineralwasser, Vanille, Rapsöl und Birkenzucker in einer Schüssel miteinander verrühren. 300 g Mehl darübersieben und Backpulver und Natron hinzufügen.
2. Den Apfelessig zugeben und nur kurz unterrühren, damit der Teig luftig bleibt. Die Beeren mit 1 EL Mehl mischen und vorsichtig unter den Teig heben. Die Förmchen zu zwei Dritteln mit Teig füllen und im heißen Ofen (Mitte) ca. 25 Min. backen. Nach Belieben mit Puderzucker bestreuen.