

## Rezept

# Vegane saftige Beerenmuffins

Ein Rezept von Vegane saftige Beerenmuffins, am 18.04.2024

## Zutaten

<b>120 ml</b> Pflanzendrink (z. B. Hafer- oder Sojadrink)	<b>100 ml</b> Mineralwasser
<b>1 Msp.</b> gemahlene Vanille	<b>100 ml</b> Rapsöl
<b>100 g</b> Birkenzucker (ersatzweise Rohrohrzucker)	<b>300 g</b> Dinkelmehl (Type 630)
<b>1 EL</b> Dinkelmehl (Type 630) für die Beeren	<b>1 TL</b> Backpulver
<b>1 TL</b> Natron	<b>1 EL</b> Apfelessig
<b>150 g</b> Beeren (frisch oder TK)	Puderrucker 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 Puderrucker bestreuen.