

Rezept

Zucchini-Beeren-Muffins

Ein Rezept von Zucchini-Beeren-Muffins, am 21.05.2025

Zutaten

| | |
|----------------------------------|-------------------------------------|
| 1 Zucchini (250 g) | 4 weiche Datteln (entsteint) |
| 4 EL Leinsamen | 220 g Vollkorn-Weizenmehl |
| 50 g Hirseflocken | 1 TL Natron |
| 1 TL Weinstein-Backpulver | 120 ml Rapsöl |
| 4 EL Apfelessig | 125 g Heidelbeeren |
| 12er-Muffinform | 12 Muffin-Papierförmchen |

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 12 Stück | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 190 kcal, 12 g F, 4 g EW, 17 g KH

Zubereitung

1. Den Zucchini putzen, waschen und fein reiben. Die Datteln sehr fein würfeln. Die Leinsamen in einem Hochleistungsmixer fein mahlen. Mit Mehl, Hirseflocken, Natron und Backpulver in einer Rührschüssel mischen. Zucchini und Datteln unterrühren.
2. Öl, Essig und 50 ml Wasser mischen. Zur Mehlmischung gießen und alles mit den Rührbesen des Handrührgeräts verrühren. Den Teig ca. 30 Min. ruhen lassen.
3. Den Backofen auf 180° vorheizen, die Papierförmchen in die Mulden der Muffinform setzen. (Alternativ die Silikon-Muffinform kalt ausspülen). Die Heidelbeeren verlesen, waschen und unter den Teig heben. Den Teig in die Förmchen füllen und im Ofen (Mitte) ca. 25 Min. backen. Die Muffins aus dem Ofen nehmen und auf einem Kuchengitter auskühlen lassen. Dann aus der Form lösen und nach Belieben für den Vorrat tiefkühlen.