

Rezept

Zuckerfreie Heidelbeermuffins

Ein Rezept von Zuckerfreie Heidelbeermuffins, am 18.04.2025

Zutaten

200 g Mehl	50 g Speisestärke
30 g gemahlene Mandeln	3 TL Backpulver
300 g Heidelbeeren (frisch oder TK)	50 g Soft-Datteln (entsteint)
2 TL Zitronensaft	2 Eier (M)
100 g Joghurt (3,5 % Fett)	75 g weiche Butter
Fett für die Form	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für eine 12er-Muffinform | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 175 kcal, 8 g F, 4 g EW, 20 g KH

Zubereitung

1. Den Backofen auf 180° vorheizen. Die Mulden der Muffinform gründlich einfetten (alternativ Muffin-Papierbackförmchen in die Mulden setzen).
2. Mehl, Speisestärke, Mandeln und Backpulver in eine Schüssel geben und mischen. Die Heidelbeeren verlesen, waschen und trocken tupfen (TK-Ware rechtzeitig auftauen lassen). Die Beeren mit Datteln und Zitronensaft in einem hohen Rührbecher mit dem Pürierstab fein pürieren.
3. Die Heidelbeermasse mit Eiern, Joghurt und Butter in eine Rührschüssel geben und alles mit den Rührbesen des Handrührgeräts mischen. Die Mehlmischung dazugeben und zügig unterrühren.
4. Die Masse auf die Mulden der Form verteilen und die Muffins im Ofen (Mitte) 20-25 Min. backen. Herausnehmen und auf einem Kuchengitter ca. 10 Min. abkühlen lassen, dann aus der Form lösen und vollständig abkühlen lassen.