

Rezept

Zuckerfreie Muffins mit Smoothie-Kern

Ein Rezept von Zuckerfreie Muffins mit Smoothie-Kern, am 29.03.2023

Zutaten

Für die Füllung

- 50 g** Himbeeren (ersatzweise aufgetaute TK-Beeren) **1 TL** Kokosmus (siehe Rezept-Tipp)
1 TL Limettensaft

Für den Teig

- 200 g** Dinkelvollkornmehl **1 1/2 EL** Weinstein-Backpulver
1 EL Speisestärke **3 EL** Kokosblütenzucker
100 g Joghurt **1 EL** Zitronensaft
80 ml Mineralwasser (mit Kohlensäure) **70 ml** Sonnenblumenöl

Außerdem

- Eiswürfelformen 12er-Muffinform
Fett für die Form

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 12 Stück | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 155 kcal, 8 g F, 3 g EW, 18 g KH

Zubereitung

- 1.** Für die Füllung Himbeeren nur falls nötig abbrausen und trocken tupfen. Die Beeren mit dem Kokosmus, dem Limettensaft und 2 EL Wasser mit dem Pürierstab zum Smoothie mixen. Den Smoothie in sechs Mulden der Eiswürfelform verteilen und mind. 4 Std. tiefkühlen, bis die Smoothie-Würfel fest sind.
- 2.** Dann den Backofen auf 200° vorheizen. Die Mulden der Muffinform einfetten. Für den Teig Mehl, Backpulver, Speisestärke und Kokosblütenzucker in einer Schüssel mischen. Joghurt, Zitronensaft, Mineralwasser und Öl dazugeben und alles mit den Rührbesen des Handrührgeräts zu einem Teig verrühren.
- 3.** In jede Mulde der Muffinform 1 EL Teig füllen. Die Smoothie-Würfel aus der Eiswürfelform lösen und mit einem Messer halbieren. In jede Teigportion in der Form 1 Smoothie-Würfelhälfte drücken. Je 1 EL Teig über der Smoothie-Füllung verteilen.
- 4.** Die Form in den Ofen (Mitte) schieben und die Muffins in ca. 25 Min. goldbraun backen. Dann herausnehmen, kurz abkühlen lassen und aus der Form lösen.