Rezept

Zuckerfreie Müslimuffins

Ein Rezept von Zuckerfreie Müslimuffins, am 05.06.2025

Zutaten

- **2 EL** Apfelessig
- **140 g** kernige Haferflocken
- **4 EL** Sonnenblumenkerne
- **100 g** Rosinen
- **1 EL** Zimtpulver (am besten Ceylon)
- **10 g** frische Hefe (¼ Würfel)
- **220 g** Vollkorn-Dinkelmehl
- **4 EL** Kürbiskerne
- Salz

Außerdem

Fett für die Form

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 12 Stück | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 185 kcal, 6 g F, 6 g EW, 25 g KH

Zubereitung

1. Den Essig mit 400 ml lauwarmem Wasser in eine Rührschüssel gießen. Die Hefe hineinbröckeln und unter Rühren im Essigwasser auflösen. 100 g Haferflocken, Dinkelmehl, Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne, Rosinen, 1 Prise Salz und Zimt zum Hefewasser hinzufügen. Alles mit den Knethaken des Handrührgeräts zu einem glatten, flüssigen Teig verarbeiten.

2. Den Teig abgedeckt an einem warmen Ort ca. 20 Min. gehen lassen. Den Backofen auf 200° vorheizen. Die Mulden der Muffinform einfetten.

3. Den Teig mithilfe eines Esslöffels in die Mulden der Muffinform füllen. Die Muffins mit den restlichen Haferflocken bestreuen und im Ofen (Mitte) in ca. 30 Min. goldbraun backen. Dann herausnehmen, kurz abkühlen lassen und aus der Form lösen.