



BLAUBEERMUFFINS

Zutaten für 12 Muffins:

200 g Dinkelmehl, Type 1050
(alternativ: meine glutenfreie
Mehlmischung*, siehe unten)
60 g gemahlene Mandeln
2 TL Weinstein-Backpulver
2/3 TL Salz
abgeriebene Schale von
1 Bio-Zitrone
2 EL Zitronensaft
100 ml Ahornsirup, Grad A
80 g Kokosöl (alternativ: mildes
Olivenöl)
130 g Apfelmus, ungesüßt
200 g Blaubeeren

*für die glutenfreie Version
zusätzlich entweder 1 Ei hinzufügen
ODER 3/4 EL gemahlene Chiasamen
in 3 EL Wasser auflösen und 5
Minuten quellen lassen. Dann dem
Teig hinzufügen.

Glutenfreie Mehlmischung (davon 200 g
abwiegen und statt des Dinkelmehls
benutzen):

150 g Vollkornreismehl
100 g Buchweizenmehl
100 g Maismehl
150 g Kartoffelstärke

Zeitaufwand:

10 Minuten Zubereitung
25 Minuten Backzeit

Den Backofen auf 180 °C Ober- und Unterhitze vorheizen.

In einer großen Schüssel alle Zutaten außer den Blaubeeren glatt
vermischen. Erst zuletzt die Blaubeeren unterheben.

Eine Muffinform mit Papierförmchen auskleiden. Den Teig auf die 12
Mulden gleichmäßig aufteilen. Auf der mittleren Stufe 20–25 Minuten
backen. Am Ende der Backzeit sollte ein in den Teig gepiekster Zahnstocher
sauber wieder heraus kommen. Sind die Muffins am Ende der Backzeit auf
der Oberfläche noch nicht ausreichend gebräunt, ca. 3 Minuten bei
Oberhitze und Umluft backen.

Die Muffins aus dem Ofen nehmen und 20 Minuten abkühlen lassen, dann
aus der Muffinform lösen und auf einem Kuchengitter vollständig
auskühlen lassen.