Saftige Heidelbeermuffins

Gebäck » Brioches&Muffins

Zutaten (12 Stück)

» 200g Heidelbeeren
» 150g Mehl
» 120g Haferflocken
» 21/2 TL Backpulver
» 1/2 TL Natron
» 1 Ei(er)
» 120g Zucker
» 80ml Öl
» 300g Saure Sahne

Bewertung

Beschaffung
in jedem Discounter

Kosten
6-10€

Zubereitungszeit
31-60min

Zubereitung

1. Den Ofen auf 160°C vorheizen. Die Vertiefungen eines Muffinblechs fetten oder Papiermanschetten hineinsetzen. Frische Heidelbeeren verlesen, behutsam waschen und abtropfen lassen. TK-Früchte nicht auftauen lassen.

2. Mehl mit Haferflocken, Heidelbeeren, Backpulver sowie Natron in einer Schüssel vermengen. In einer anderen großen Schüssel das Ei leicht verquirlen. Zucker, Öl und saure Sahne unterrühren.

3. Die Mehlmischung zur Eimasse geben und nur so lange unterrühren, bis die trockenen Zutaten feucht sind. Den Teig in die vorbereiteten Blechvertiefungen füllen und 20-25min backen.

4. Die Muffins einige Minuten im Backblech ruhen lassen, dann aus den Mulden nehmen und auf einem Kuchengitter abkühlen lassen.

Nährwerte: 240kcal/E4g/F13g/KH27g pro Stück

angelegt am: 27.01.2005 Rezept-Nr: 1441

Die Rezept-Datenbank - http://www.Rezept-Insel.de - ©2024 M.Hennicke