



GEBACKEN 25.12.2024



HIRSE MUFFIN IM GLAS KÜRBIS & BANANE

von Katja Kleffner

ZUTATEN

- 120 g Kürbispuree (Babyglas)
- 10 g Skyr od. Magerquark
- 70 g Banane
- 1 TL Kokosöl (flüssig)
- 80 g Hirseflocken (gemahlen)
- 1/2 TL Natron (kein Backpulver!)
evtl. Wasser
(bis zur Teigkonsistenz Muffinteig)

Topping:

Quark & bunte Kokosstreusel



ZUBEREITUNG

- alle Zutaten (außer Hirsemehl) miteinander pürieren.
- Hirsemehl einrühren und
- ca. 10 Min. quellen lassen
- evtl. am Ende etwas Wasser ergänzen.
- Teig in 2 (Glücks-)Gläser füllen (max. 3/4 voll); vorher leicht einfetten.
- Gläser ohne Deckel auf ein kaltes (!) Backblech stellen und ab in den kalten (!) Ofen.

BACKZEIT:

bei 175°C / Umluft, mittlere Schiene
ca. 30 Min. > **Ofen NICHT vorheizen!**

In der Heißluftfriteuse:

160°C für ca. 20-25 Min.

Menge:

2 Glück-Gläser + 1 Muffin

LAGERUNG:

Im Kühlschrank ca. 2-3 Tage, luftdicht
od. normale Muffins ohne Glas einfrieren und nach Bedarf auftauen.



Alternativen:

Hafer, anstatt Hirse und andere hundeggeeignete, verträgliche Babygläser (Gemüse od. Obst).

Normale Muffinformen

