

BEERENMUFFINS

MIT JOGHURT UND VOLLKORNMEHL

ZUTATEN

Für 9 Stück:

2 Eier

50 g Zucker + 2 EL Apfelmus

1 Prise Salz

60 ml Rapsöl

200 g Vollkornmehl

2 TL Backpulver

200 g Naturjoghurt

250 g Beeren

1 EL Vollkornmehl

ZUBEREITUNG

Ofen auf 180°C Ober-/ Unterhitze vorheizen. Bei einem Muffinblech Papierförmchen in die Mulden geben. Eier mit Zucker und einer Prise Salz circa fünf Minuten schaumig aufschlagen. Apfelmus unterrühren, Öl langsam einfließen lassen und eine Minuteiterrühren. Vollkornmehl mit Backpulver mischen und gemeinsam mit dem Naturjoghurt in die Eimasse einrühren. Beeren waschen und mit einem Esslöffel Vollkornmehl vermischen, danach mit einer Teigspachtel unter den Teig heben. Teig in Muffinförmchen füllen und 25 bis 30 Minuten im vorgeheizten Ofen backen.



einfach



zucker- und fettreduziert

