

Erdbeer - Pistazien - Muffins

Kategorien: Backen, Muffins, Kuchen

Zutaten für: 12 Muffins

200	ml	Buttermilch
40	Gramm	Feine Haferflocken
1		Ei
120	Gramm	Rohrzucker oder
6	Essl.	Agavendicksaft
40	ml	Sonnenblumenöl
200	Gramm	Weizen, fein gemahlen
2 1/2	Teel.	Backpulver
1/2	Teel.	Natron
50	Gramm	Gehackte Pistazien
150	Gramm	Frische Erdbeeren
1		Muffinblech für 12 Muffins
12		Papierförmchen für Muffins

Anleitung:

- (1) In die Mulden des Muffinblechs je einen Tropfen Wasser geben, die Papierförmchen hineinsetzen und am Boden andrücken.
- (2) Den Backofen auf 180 °C (Gas Stufe 3) vorheizen.
- (3) Haferflocken mit der Buttermilch mischen und zehn Minuten quellen lassen.
- (4) Ei mit Zucker oder Agavendicksaft schaumig schlagen und Haferflocken-Buttermilch zugeben.
- (5) Die Erdbeeren putzen, waschen und vierteln, gut abtropfen lassen.
- (6) Das Mehl, Natron und Backpulver mit dem Ei-Zuckergemisch zu einem glatten Teig verrühren, Pistazien zugeben. Die Erdbeeren vorsichtig unter den Teig heben.
- (7) Die Masse in die Muffinförmchen füllen. 20-25 Minuten bei 160 °C backen. (Gas Stufe 2, Umluft 140 °C). Die fertigen Muffins aus den Mulden lösen, abkühlen lassen.

Zubereitungsdauer: ca. 20 Min.

Pro Portion: kJ: 490, kcal: 117, E: 2 g, F: 6 g, KH: 14 g, Ba: 1 g, Chol: 0 mg