

Weintrauben - Muffins

Kategorien: Muffin, Früchte, Vollwertküche

Zutaten für: 12 Portionen

125	Gramm	Vollkornweizenmehl
100	Gramm	Maismehl
1	Essl.	Backpulver
1/4	Teel.	Salz
1/4	Teel.	Gemahlener Piment
50	Gramm	Walnusskerne feingehackt
1		Ei
1	Essl.	Rapsöl (oder anderes Öl)
4	Essl.	Traubenjoghurt (oder Beerenjoghurt)
300	ml	Traubensaft
1	Teel.	Zitronensaft

AUSSERDEM

Feingehackte Walnusskerne zum Bestreuen, Butter für die Form oder Papierförmchen

Anleitung:

12 Muffinformchen leicht einfetten oder mit Papierförmchen auslegen. Backofen auf 190°C vorheizen. Vollkornmehl, Maismehl, backpulver, Salz, Piment und Walnüsse in einer Schüssel mischen. Ei in einer Schüssel schaumig schlagen. Öl, Joghurt, Traubensaft und Zitronensaft zufügen. Alle Zutaten sehr vorsichtig mischen. Nicht zu lange rühren. Den Teig in die vorbereiteten Formen geben und zu etwa 3/4 füllen. Mit gehackten Walnusskernen bestreuen. Auf einem Rost auf mittlerer Schiene in den Backofen schieben. 15-20 Minuten backen. Die gebackenen Muffins in den Formen auf einem Drahtgitter 5-7 Minuten abkühlen lassen. Warm servieren oder auf das Gitter stürzen und vollständig auskühlen lassen.