



Vegane Himbeermuffins

🕒 Preparation time: 20 minutes

👤 Portions: 4

Cooking time: 35 minutes

Total time: 55 minutes

Zutaten für 12 Muffins (ein Standard-Muffinblech)

- 100 g Himbeeren + einige frische Himbeeren zum Garnieren
- 250 g Dinkelmehl
- 50 g gemahlene Mandeln
- 70 g Rohrzucker
- Ein halbes Päckchen Orangen- oder Zitronenabrieb (ca. 4-5 g) | oder Biozitronen abreiben
- 1-2 TL Vanille gemahlen
- 1 EL Backpulver
- 1 TL Natron
- 4 EL Zitronensaft
- 1 Prise Meersalz
- 100 ml Kokosöl (flüssig)
- 200 ml Pflanzendrink (z.B. Mandeldrink)
- Puderzucker zum Bestäuben
- Außerdem: Ein Muffinblech mit 12 Mulden + Papierförmchen

Variation: Das Rezept funktioniert auch mit klein geschnittenen Erdbeeren, Heidelbeeren, Kirschen oder Brombeeren!

Zubereitung (20 Minuten Arbeitszeit + 30-35 Minuten Backzeit)

1. Ofen auf 180 Grad Umluft vorheizen und ein Muffinblech mit Papierförmchen bestücken.
2. Dinkelmehl, gemahlene Mandeln, Salz, Zitronen- oder Orangenabrieb, gemahlene Vanille, Backpulver, Rohrzucker und Natron in eine große Rührschüssel geben. Den Zitronensaft auf das Natron träufeln, wodurch dieses "aktiviert wird" und beginnt zu schäumen. Kokosöl dazu geben und mit Hilfe eines Rührgeräts und unter Zugabe des Pflanzendrinks einen gleichmäßigen Teig anrühren.
3. Himbeeren verlesen, waschen und trocken tupfen. Anschließend die Himbeeren mit einem Löffel vorsichtig unter den Teig ziehen. Den Muffin-Teig mit den untergerührten Himbeeren auf die Förmchen verteilen. Auf jede Teigportion nochmals 2-3 frische Himbeeren geben und leicht in den Teig drücken.
4. Muffins auf der mittleren Schiene bei 180 Grad Umluft für 30 Minuten backen. Wenn die Himbeeren beim Backen beginnen zu weit aus dem Teig nach oben rauszuragen, einfach mit einem Kochlöffel wieder ein bisschen in den Teig hineindrücken.
5. Nach der Backzeit die Muffins bei leicht geöffneter Ofentüre noch 5 Minuten ziehen lassen.
6. Muffins mit Puderzucker bestäubt und frischen Himbeeren garniert servieren.