

Blaubeer-Buttermilch-Muffins

Zutaten (für 1 Muffinsblech oder 12 Muffins):

- 50 g zarte Haferflocken
- 250 ml Buttermilch
- 150 g (frisch oder TK) Blaubeeren
- 180 g (Type 1050) Dinkelmehl
- 1 TL Backpulver
- 1 TL Zimt
- 2 Eier
- 100 g Rohrohrzucker
- 100 ml Rapsöl

Backofen auf 180 Grad Umluft oder 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Haferflocken mit der Buttermilch in einer Schüssel mischen und circa 5 Minuten quellen lassen. Blaubeeren verlesen, waschen und trocken tupfen.

Das Mehl in einer Schüssel mit Backpulver und Zimt vermischen. Die Eier verquirlen und gründlich mit den gequollenen Haferflocken, Zucker und Öl verrühren. Die Mehlmischung unter die Eiermasse mischen. Zuletzt die Blaubeeren mit einem Teigschaber vorsichtig unterheben.

Die Teigmischung in ein gefettetes Muffinblech oder Muffin-Förmchen geben und im Ofen auf mittlerer Schiene circa 20 Minuten goldbraun backen.

Muffins aus dem Ofen nehmen und kurz in der Form abkühlen lassen. Dann aus dem Blech lösen und vollständig abkühlen lassen.

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 21.10.2024

Koch/Köchin: Medicum Hamburg

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen