Vegane Heidelbeermuffins ohne Kristallzucker

Plötzlich waren da diese Heidelbeeren im Tiefkühlfach. Naschkater hat eine Beerenphase. Sofort entstand vor meinem inneren Auge ein Bild: Fluffiger Teig mit dunkellila Beeren und einem Hauch von Zitrone.
Heidelbeermuffins sind ein Klassiker unter den Muffins und trotz ihrer Einfachheit finde ich sie sooo köstlich, denn der süße Rührteig – aufgepeppt mit einem Hauch Zitronenschale – mit den leicht säuerlichen Beeren und einem Hauch Zimt darin…so etwas kann man eigentlich immer verputzen, morgens, mittags, abends.
Sie sind auch ganz fix gebacken! Als Naschkater gestern Abend vom Sport kam, standen sie abgekühlt in der Küche. Sein Kommentar nach dem ersten Biss: ***„Das sind die besten Muffins, die du bisher gebacken hast!***“Wenn Kater ein Rezept mit solchen Worten freigibt zur Veröffentlichung, dann kann ich es euch natürlich nicht vorenthalten und so habe ich heute früh das schöne Sonnenlicht ausgenutzt und sie noch schnell für euch abgelichtet, bevor sie alle aufgefuttert sind.

Vegane Heidelbeermuffins ohne Kristallzucker

Vegane Heidelbeermuffins ohne Kristallzucker

Für ca. 10 Stück:
190 g Dinkelmehl 630
60 g Kokoszucker
½ TL Zimt
2 Prisen Salz
2 TL Backpulver
abgeriebene Schale einer halben Bio-Zitrone
60 g Agavendicksaft/ Ahornsirup
80 ml zerlassene vegane Margarine
80 ml Reisdrink (alternativ Mandel oder auch Soja)
½ Banane, mit der Gabel zu Brei zerdrückt
120 g Heidelbeeren (frisch oder TK)

Den Ofen auf 175 °C Umluft vorheizen. Die Margarine abwiegen und im Ofen zerlassen.
Die sechs ersten, trockenen Zutaten in eine Schüssel wiegen. Reisdrink, Agavendicksaft und zerlassene Margarine und die Banane verrühren und zu den trockenen Zutaten geben. Mit dem Handmixer kurz zu einem zähen Teig verrühren. Dann die Beeren vorsichtig unterheben.
Die Mulden eines Muffinblechs fetten oder mit Papierförmchen auslegen und mit dem Teig füllen.
Die Muffins ca. 30 Minuten backen, gegen Ende etwas im Auge behalten, damit sie nicht dunkel werden und am besten die Stäbchenprobe machen.
Auf einem Gitter abkühlen lassen.[nurkochen]

Vegane Heidelbeermuffins ohne Kristallzucker

Die Sonne hat sich ja leider schnell wieder verflüchtigt, aber wenn man die Augen zumacht und einen Muffin genießt, geht sie auf der Zunge wieder auf. =)
Ich wünsche euch eine genussreiche Restwoche und kommt gut im Wochenende an!
Eure Judith

Share on Facebook

0

Share on Pinterest

8

Send email