

# Mandel-Muffins mit Stachelbeeren



Letzt  
es Wochenende merkte ich einmal mehr, wie urlaubsreif ich mittlerweile bin. Die Luft war total raus und ich konnte mich neben dem Haushalt nicht aufraffen, viel zu tun. Wenn nicht mal mehr Energie zum Backen da ist, will das was heißen. Aber nach ein paar relativ faulen Tagen startete die Woche dann unerwartet positiv und als dann noch meine Foodsharing-Abholung am frühen Abend ausfiel, warf ich stattdessen spontan den Backofen an.

Die Stachelbeeren sind tatsächlich auch gerettete Beeren von Ende letzter Woche. Und auch der Zitronenjoghurt, den ich verbacken habe, stammt von der Abholung.

Für alle, die Foodsharing noch nicht kennen: Das Netzwerk hat sich der Lebensmittelrettung verschrieben. Man kann Nahrungsmittel, die man zu viel hat, die einem nicht schmecken

oder die im Urlaub schlecht werden würden an andere weitergeben. Ist man verifizierter Foodsaver, rettet man Überschüsse in Supermärkten, Bäckereien etc., indem man diese zu festen Zeiten abholt und weiterverteilt.



Ich wollte schon lange Foodsaverin werden – mein Weg dahin war

allerdings lang. Schon vor Jahren meldete ich mich an und machte 1 von 3 Einführungsabholungen. Dann gab ich das Projekt aus Zeitmangel wieder auf.

Vor über einem Jahr begann ich die Ausbildung von Neuem. Dann kam Lockdown 1. Die Wiederaufnahme der Ausbildung zwischendurch ging völlig an mir vorbei, dann kam Lockdown 2...es war wie verhext. Allen Widerständen zum Trotz schaffte ich es dann aber doch noch, vor einigen Wochen meinen Ausweis zu erhalten und wenn ich die gesamte Woche zu Hause bin, trage ich mich für 2– 3 Abholungen in der Woche ein, ganz wie ich Zeit und Lust habe.

Wenn ihr Stachelbeeren nicht mögt, könnt ihr natürlich auch andere Beeren, zum Beispiel Johannisbeeren oder Himbeeren, nehmen. Die Muffins schmecken sicher auch mit Apfelwürfeln oder Heidelbeeren – wie immer ist das eine reine Geschmacksache.

#### **Für 12 Stück:**

200 g Dinkelmehl Type 1050

2 TL Backpulver

20 g feine Haferflocken

50 g Mandelblättchen, grob zerkleinert

150 g Joghurt (Zitrone/Vanille oder Natur)

150 ml Milch oder Wasser

40 g Öl (Raps, milde Olive/ zerlassene Butter)

100 g Zucker

12–24 Stachelbeeren, geputzt

Die ersten vier Zutaten in eine Schüssel wiegen und vermischen. Die übrigen Zutaten bis auf die Stachelbeeren in eine kleine Schüssel wiegen, verrühren und zur Mehlmischung geben. Alles verrühren, bis gerade eben ein Teig entstanden ist.

Die Muffinmulden mit Papierformen auslegen oder einfetten. Den Ofen auf 180°C Umluft vorheizen.

Den Teig auf die Muffinmulden verteilen und jeweils 1–2 Stachelbeeren ganz oder mindestens zur Hälfte in den Teig

drücken (am besten die Mulde mit etwas Teig füllen, 1 Beere in die Mitte setzen, etwas Teig darübergerben und die zweite Stachelbeere hinein drücken).

Die Muffins 20 Minuten backen, dann die Stäbchenprobe machen.  
Auf einem Gitter abkühlen lassen.



Ich nasche jetzt noch einen Muffin und wünsche euch eine

genussvolle Woche!

Eure Judith