Pan di Spezie – Gewürzmuffins mit Hirse

Heute gibt es mal wieder eine süße Nascherei. Das Jahr fing so arbeitsam an bei mir, dass ich gar nicht die Ruhe hatte, um etwas zu backen. Wenn ich in der Küche stand, habe ich eher gekocht, denn wenn ich stundenlang konzentriert am Rechner sitze, brauche ich herzhafte Energiezufuhr.

Aber ohne Kuchen geht es nunmal auch nicht! Und deshalb habe ich es heute ausgenutzt, dass ich sehr früh auf war, und habe ganz schnell diese leckeren Muffins gebacken.

Das Rezept stammt aus einem italienischen Buch namens „Di

farina in farina“, in dem mit ganz verschiedenen Sorten Mehl gebacken wird – unter anderem auch mit Hirse oder Mais. Meist wird ein Mix verwendet, aber ich mag an dem Buch, dass einfach mal Abwechslung ins Spiel kommt und man inspiriert wird, mal mit etwas anderem als immer nur Weizen oder vielleicht Dinkel zu backen.

Ich backe ja fast ausschließlich mit Dinkelmehl. Deshalb war dieses Rezept natürlich praktisch, da ich sowohl 630er Mehl als auch Körner für Vollkornmehl da hatte. Als Besitzerin einer kleinen Mühle mahle ich mein Vollkornmehl immer frisch, was ich jedem nur empfehlen kann! Ihr könnt Körner auch in Bioläden mahlen, da gibt es oft eine Mühle. Die Hirse habe ich dabei direkt mit durchlaufen lassen.

Eigentlich ist das Pan di Spezie ein Kuchen (genau übersetzt ein Gewürzbrot) und wird laut Rezept in einer Kastenform von 26 cm Länge gebacken. Ich hatte mal wieder Lust auf Muffins und wollte ein paar auch verschenken. Kastenkuchen backt ihr 30–35 Minuten bzw. macht dann nach einer halben Stunde am besten die Stäbchenprobe. Die Muffins brauchen natürlich nicht so lange.

Für ca. 12 Muffins:

120 g Dinkelmehl 630
80 g Dinkelvollkornmehl
60 g Hirsemehl
2 EL Kakaopulver
1 TL Zimt, gemahlen
1 TL Ingwerpulver
½ TL Nelkenpulver
1 TL Backpulver
½ TL Natron
1 Prise Salz

– – –

140 g Zucker
80 g Olivenöl
2 Eier
2 EL flüssiger Honig
125 g Milch
125 g Joghurt

Alle trockenen Zutaten in eine große Schüssel wiegen und

vermischen.
Die nassen Zutaten in eine kleinere Schüssel wiegen und verrühren. Dann zu den trockenen Zutaten geben und zu einem Teig verrühren.
Den Ofen auf 190 °C vorheizen und 12 Silikonmuffinformen bereitstellen oder eine 12er Muffinform gut einfetten.
Den Teig auf die Förmchen oder Mulden verteilen und im Ofen ca. 20 Minuten backen.

Die Muffins sind nicht übertrieben süß und schmecken schön nach den Gewürzen – weihnachtlich finde ich sie aber trotzdem nicht unbedingt. Eher wärmend, also passend für die letzten kalten Monate.

Ich wünsche euch viel Freude beim Nachbacken und Vernaschen!

Macht es euch schön,
eure Judith