

## Muffins und Varianten

Nahrhafte Snacks, ob mit Beeren oder Paprika. Auch Muffins mit gesunder Füllung lassen sich schnell und einfach zubereiten.

### Basic Muffin



#### Zutaten (ca. 12 Stück):

- 120 g weiche Butter
- 100 g Agavendicksaft
- 2 Eier
- 150 ml warme Milch
- 100 g Dinkelvollkornmehl
- 100 g Weizenmehl
- 2 TL Backpulver
- 2 Pack. Vanillezucker

#### Zubereitung:

- Den Ofen auf 180°C Umluft vorheizen.
- Die Butter cremig rühren.
- Die Eier zu der cremigen Butter rühren bis die Masse schaumig wird.

- Milch und Dicksaft unter die schaumige Masse mischen.
- Mehl, Backpulver und Vanillezucker in einer zweiten Schüssel vermengen.
- Trockene und feuchte Masse zusammengeben und zu einem glatten Teig verrühren.
- Muffinförmchen zu 2/3 mit Teig füllen.
- Die Muffins im heißen Ofen für 15-20 Minuten gold backen. Anschließend abkühlen lassen.

## Berry Muffin



### Zutaten (ca. 12 Stück):

- s. Rezept Basic Muffin
- + 150 g Beerenmischung, tiefgekühlt Himbeere-Blaubeere

### Zubereitung:

- Für die Berry-Muffins nicht mehr als 3-4 Beeren in jeden rohen Teigmuffin geben und wie bei den Basic Muffins beschrieben abbacken.