

# Blaubeer-Muffins

## Zutaten für 14 – 16 Muffins:

3	Eier
100 g	Zucker oder Honig
140 g	Öl
150 g	Joghurt
1	Vanillezucker
1	Backpulver
210 g	Dinkelvollkornmehl
100 g	Blaubeeren

## Zubereitung:

1. Eier mit Zucker oder Honig schaumig rühren.
2. Öl und Joghurt langsam zugeben und weiter schlagen.
3. Mehl mit Backpulver mischen und unterrühren. Bei Bedarf etwas Milch oder Mineralwasser zugeben bis der Teig eine cremige Konsistenz hat.
4. Teig in 16 Muffins-Förmchen füllen. Frische oder tiefgekühlte (nicht aufgetaute) Blaubeeren auf den Teig geben (pro Muffin ca. 6 Beeren). Sie sacken beim Backen passend ein.
5. Die Muffins werden im Backofen bei 150°C ca. 20 Minuten gebacken.

Nährwerte pro Portion:

183 kcal	11 g Fett	17 g Kohlenhydrate	1,5 g Ballaststoffe
----------	-----------	--------------------	---------------------

Ein Rezept mit freundlicher Unterstützung der Paracelsus-Kliniken Bad Gandersheim