



BLAUBEERMUFFINS

glutenfrei & vegan

Zutaten

- 200gr Hafermehl
- 50gr Braunhirsenmehl
- 2Tl Backpulver
- 1/2 Salz
- 150gr Kokosblütenzucker
- 1Tl. Vanillezucker
- 240ml pflanzliche Milch
- 1El Flohsamen mit 5El Wasser vermengen und quellen lassen
- 80gr Kokosöl
- 1 Zitrone, Schale & Saft
- 130 gr Blaubeeren

Alle trockenen Zutaten in eine Schüssel geben und mit einem Schwingbesen gut vermengen.

In einer separaten Schüssel fügst du alle feuchten Lebensmittel zusammen. Das Kokosöl muss ggf. kurz erwärmt werden, damit es flüssig wird. Giesse langsam die flüssigen Zutaten in die Schüssel mit den trockenen Zutaten und rühre kurz um. Zum Schluss gib die Blaubeeren in den Teig, nochmals kurz umrühren und anschliessend in die vorbereiteten Muffinformen einfüllen.

Bei 180°C für ca. 20 Minuten backen. Vor dem herausnehmen, empfehle ich dir den Stäbchentest zu machen.

Nun geniessen aber bitte Vorsicht, die machen richtig süchtig. :-)

*** Anstelle von Blaubeeren kannst du auch Birnen, Äpfel oder Aprikosen klein würfeln und unter den Teig ziehen.