



# Muffin-Variation

Muffins sind für mich der ideale süße Snack. Man kann sie toll überall hin mitnehmen, sie schmecken den ganzen Tag über und sind so vielseitig!

Das Rezept für die leckeren Blaubeermuffins lässt sich zum Beispiel super leicht variieren.

Du stehst nicht auf Blaubeeren? Kein Problem, ersetze sie doch durch Kirschen, Birnenstückchen oder gehackte Schokolade. Du isst nicht gerne Weizenprodukte? Dann back die Muffins doch mal mit Dinkelmehl. Du kannst hierbei auch toll die Hälfte des Mehls durch gemahlene Nüsse Deiner Wahl ersetzen. Ich mag meine Muffins gerne süß, aber



Schwierigkeitsgrad: leicht  
Zeitaufwand: ca. 45 Minuten

Zutaten:  
230 gr Mehl  
145 gr Zucker  
1 Päckchen Vanillezucker  
2,5 TL Backpulver  
1 Prise Salz  
½ TL Zimt  
1 Ei (alternativ Eiersatz-Pulver)  
100ml Rapsöl  
175 ml Hafermilch

Ca. 30 – 40 große Blaubeeren (gefroren oder frisch)

Umluft, 160 Grad vorheizen,  
ca. 15-20 Minuten auf mittlerer Schiene  
goldbraun backen

sie schmecken immernoch bombastisch, wenn du weniger Zucker verwendest. Den kannst Du übrigens auch gut durch Agavendicksaft, Zuckerrübensirup oder Honig ersetzen.

Wenn Zimt nicht so Dein Ding ist, lass ihn einfach weg oder tob Dich mal richtig in Deiner Gewürzschublade aus. Kardamom oder Spekulatiusgewürz können Deinen Muffins den richtigen Kick geben. Die Hafermilch tausche ich problemlos mit Kuh- oder Sojamilch aus, je nachdem, wonach mir gerade der Sinn steht. Wonach steht er Dir denn? Tob Dich aus!