Entdeckt und gefunden bei Rila die Genussentdecker: www.rila.de



Blaubeer-Buchweizen Muffins

Gesamtzeit: 45 min

Schwierigkeitsgrad: einfach

Portionen: 4 Personen

Blaubeer-Buchweizen Muffins

150 g Rinatura Buchweizen Bio

50 g gemahlene Mandeln

1 Teelöffel Rinatura Weinsteinbackpulver Bio

1 Prise(n) Salz

80 g Zucker

1 Ei

120 ml Milch

60 ml Rapsöl

1 Teelöffel Vanilleextrakt

150 g Blaubeeren

Blaubeer-Buchweizen Muffins

1.

Buchweizenkörner in eine Getreide- oder Kaffeemühle geben (alternativ in einen Hochleistungsmixer) und die Körner zerkleinern, so dass ein Buchweizenmehl entsteht. (Es sollten 150 g dabei herauskommen.)

Den Ofen auf 180°C vorheizen und ein Muffinblech mit Papierförmchen auslegen.

In einer Schüssel das Buchweizenmehl, gemahlene Mandeln, Backpulver und Salz vermischen.

In einer separaten Schüssel den Zucker und das Ei gut verrühren. Die Milch, das Öl und Vanilleextrakt hinzufügen und gründlich vermengen.

Die nassen Zutaten zu den trockenen Zutaten geben und mischen. Dann die Blaubeeren vorsichtig unterheben.

Den Teig gleichmäßig in die Muffinförmchen füllen. Die Muffins für etwa 18-20 min. backen, bis sie goldbraun sind.