



FRÜHSTÜCK

# Blaubermuffins

## ZUBEREITUNG



Zu Beginn das Dinkelmehl mit dem Mandelmehl und dem Weinsteinbackpulver vermengen. Anschließend Eier, Milch und Butter hinzufügen. Die Butter vorher etwas weich werden lassen, damit sie sich gut verrühren lässt. Dann kommen zwei Esslöffel Olivenöl und eine Prise Salz hinzu und im Anschluss alles mit Hilfe eines Mixers verrühren.

Wenn ein gleichmäßiger Teig entstanden ist, den größten Teil der Blaubeeren unterheben bis sie gut verteilt sind.

Nun ein Backblech mit Muffinförmchen auslegen und den Blaubeerteig hinein füllen. Anschließend das Blech bei 180 Grad (Ober-/Unterhitze) für etwa 20 Minuten in den Backofen schieben.

Wenn die Muffins goldgelb gebräunt und durchgebacken sind, noch mit den restlichen Blaubeeren, Minzblättchen und Mandelsplittern garnieren.

## ZUTATEN



- 100 g Mandelmehl
- 200 g Dinkelmehl
- 150 g Blaubeeren
- 50 g Butter
- 50 ml Milch (Kuh)
- 2 Eier
- 1 Teelöffel Weinsteinbackpulver
- 2 Esslöffel Olivenöl
- 2 Esslöffel Mandelsplitter
- 2 Stängel Minze
- Salz

### Rezeptvariation

Die Muffins lassen sich auch wunderbar mit Himbeeren, Kirschen oder Stachelbeeren backen. Schau doch mal, welches Obst gerade Saison hat.

### gesund + aktiv informiert

Blaubeeren enthalten Anthocyane. Diese Pflanzenstoffe sind unter anderem für die Farbgebung zuständig. Zudem unterstützen sie unseren Körper dabei, freie Radikale abzufangen.