

Erdbeer – Haferflocken – Muffins

Zutaten: (12 Muffins)

200 g	Erdbeeren
1 EL	Speisestärke
2 Stück	Hühnereier
60 g	Rapsöl
100 g	Vollrohrzucker
150 g	Buttermilch
150 g	Dinkel – Vollkornmehl
70 g	Haferflocken
1 Prise	Vanillepulver
1TL	Backpulver



Zubereitung:

1.) Erdbeeren putzen, waschen, trocken tupfen und in Stücke schneiden. Mit Speisestärke locker vermischen. Eier mit Rapsöl, Zucker und Buttermilch verrühren.

2.) In einer Rührschüssel Mehl, 60 g Haferflocken, Vanille- und Backpulver mischen, dann die Eiermasse zügig unterrühren. Beeren unterheben und den Teig in Mulden einer mit Papierförmchen ausgelegten Muffin-Backblechs füllen.

3.) Erdbeer-Haferflocken-Muffins im vorgeheizten Backofen bei 180 ° Celsius (Umluft 160 ° Celsius) in ca. 25 Minuten goldbraun backen. (Stäbchenprobe!)

4.) Muffins vom Blech nehmen und mit restlichen Haferflocken bestreuen. Auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.

Nährwerte: (pro Stück)

170 kcal, 3,9 g Eiweiß, 7,0 g Fett, 22,0 g Kohlenhydrate, 2,0 g Ballaststoffe, 31 mg Calcium