

Muffins Grundrezept

- Muffinförmchen auf dem Backblech herrichten. Ideal sind Silikonförmchen, die mit einem Papierförmchen ausgelegt sind. Meist erspart man sich das Auswaschen der Silikonförmchen.
- Zutaten herrichten und Ofen vorheizen: 180°C O/U (bei Ober- und Unterhitze)

Zutaten:

Platz für eigene Notizen:

• **100g Öl:**

Raps- Sonnenblumen- Kokos-, Distelöl oder sogar bis 30g Kürbiskernöl (bringt speziellen Geschmack und grüne Farbe)

• **250g Mehl:**

zB: 150g Maismehl und 100g Stärke. Man kann für intensiven Vanillegeschmack ein Päckchen Vanillepudding hinzugeben (mitwiegen). Es gibt schon viele glutenfreie Spezialmehle, die nett, aber nicht immer nötig sind, da auch hier verschiedene Stoffe zugesetzt sind, um die Backeigenschaften zu verbessern. Man kann hier auch einen Teil geriebene Nüsse, oder Mohn hinzufügen. Glutenfreie Einzelmehle sind zB. aus Kokos, Hirse, Hafer, Buchweizen, Reis, Sonnenblumen oder Hanf. Eine interessante Struktur gibt es auch mit einem Teil Grieß oder Flocken. Probier' einfach aus und schreib' es auf!

• **80g Süßungsmittel:**

nur Zucker, nur Honig oder 50:50. Probier doch mal alternative Zuckerarten.

• **3 Eier**

• **1/2 Päckchen Backpulver**

oder Weinsteinbackpulver

• **130g Flüssigkeit:**

Milch, Pflanzenmilch aus Soja, Hafer,...
Achtung, so manche Ersatzmilch ist gezuckert.
Hier einfach weniger Süßungsmittel nehmen.

- Du kannst auch einige Heidelbeeren auf den Muffinteig geben, wenn er schon in der Form ist.

- Zutaten alle in eine Schüssel und gut durchmischen.
- Anschließend per Löffel oder gut geübt gleich aus der Schüssel in die Förmchen gießen.
- Muffins **18-25 Minuten bei 180°C** backen (Stäbchenprobe: Mit einem Zahnstocher in die Mitte eines Muffins stechen: Wenn Teig am Stäbchen klebt, brauchen die Muffins noch ein bisschen.)

Guten Appetit!!

www.ICHvertragNIX.at