

Mohn-Heidelbeer-Muffins

Für 12 Stück

100 g Butter + etwas Fett für die Form
 150 g Reissirup
 2 Eier (Gr. M)
 250 g Mehl
 40 g gemahlener Mohn
 1 TL Backpulver
 180 ml Milch
 150 g TK-Heidelbeeren

1. Den Backofen auf 180 °C vorheizen.
2. Butter und Reissirup mit dem Handmixer oder in der Küchenmaschine schaumig schlagen. Die Eier einzeln unterrühren, dann Mehl, Mohn, Backpulver und Milch nur so lange unterrühren, bis sich alles verbunden hat.
3. Die Heidelbeeren tiefgefroren unterheben und den Teig in die gefetteten Muffinmulden füllen.
4. Die Muffins auf der mittleren Einschubleiste 40 Min. backen. Mit einem Holzstäbchen testen, ob die Muffins durchgebacken sind, eventuell einige Minuten weitergaren.
5. Die Muffins aus dem Ofen nehmen und auf einem Rost abkühlen lassen.

Info: Wer sich das Fettes der Förmchen sparen möchte, legt vor dem Einfüllen in jede Muffinmulde ein Papierförmchen.

Zeit: 10 Minuten + 40 Minuten Backzeit
 Pro Stück: 0,5 g Fruktose, 0,7 g Laktose, 220 kcal, 10 g F, 26 g KH, 2 g B, 4 g E

Bananencupcakes mit Limettenfrosting

Für 12 Stück

100 g Butter
 180 g + 40 g Traubenzucker
 Salz
 2 Eier (Gr. M)
 2 sehr reife kleine Bananen (à ca. 125 g)
 150 g Mehl
 70 g gemahlene Haselnusskerne
 1 TL Backpulver
 1 Bio-Limette
 125 g Frischkäse
 125 ml Schlagsahne

1. Den Backofen auf 180 °C vorheizen.
2. Butter, 180 g Traubenzucker und eine Prise Salz schaumig schlagen. Eier einzeln unterrühren. Die Bananen mit einer Gabel fein zerdrücken und zusammen mit Mehl, Haselnüssen und Backpulver unter den Teig rühren.
3. Ein Muffinblech mit Papiermanschetten auslegen und den Teig hineinfüllen. Muffins auf der mittleren Schiene 25 bis 30 Min. backen, herausnehmen und abkühlen lassen.
4. Für das Frosting die Bio-Limette waschen, trocken reiben und 2 TL Schale fein abreiben, die Limette halbieren und eine Hälfte auspressen. Frischkäse mit 40 g Traubenzucker, dem Limettenabrieb und 2 bis 3 TL Limettensaft glatt rühren, die Sahne steif schlagen und unterheben. Mit einem Spritzbeutel Rosetten auf die Muffins spritzen.

Info: Sie haben keinen Spritzbeutel? Setzen Sie einfach mit einem Teelöffel jeweils einen dicken Klecks Frosting auf die Muffins.

Zeit: 25 Minuten + 30 Minuten Backzeit
 Pro Stück: 0,5 g Fruktose, 0,7 g Laktose, 313 kcal, 18 g F, 31 g KH, 1 g B, 5 g E

