

Heidelbeer-Muffins mit Joghurt

Zutaten | 12 Stück

250 g	Dinkelmehl, Typ 630
2	Eier
75 g	Butter, weich
100 g	Zucker
1 Pck.	Vanillezucker
150 g	Naturjoghurt
2 Pck.	Backpulver
1 Prise	Salz
1 TL	Zitronenabrieb
250 g	Heidelbeeren, frisch

Zubereitungszeit: 10 Min. + 25 Min. Backzeit

Zubereitung:

- Den Ofen auf 180°C Ober-/Unterhitze vorheizen (Umluft 160°C). Die Mulden eines Muffinblechs mit Papierförmchen auslegen.
- Heidelbeeren waschen.
- Für den Teig die weiche Butter mit dem Zucker und Vanillezucker cremig rühren, die Eier nach und nach unterrühren.
- Den Joghurt und Zitronenabrieb dazugeben und ebenfalls unterrühren.
- Das Mehl mit Backpulver und Salz vermischen, zum Teig geben und gut verrühren.
- Zum Schluss die Heidelbeeren vorsichtig unterheben.
- Den Teig mit einem Löffel auf die Muffinsformen verteilen.
- Die Muffins im vorgeheizten Ofen ca. 25 Minuten backen.

Tipp:

Wenn es keine frischen Heidelbeeren gibt, können auch gefrorene Beeren genommen werden (vorher **nicht** auftauen!). Die gefrorenen Beeren in den Teig geben.

Nährwertangaben können je nach Größe und Gewicht der Lebensmittel variieren.
Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion von 100 g:

Nährwerttabelle

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Kalzium
233 kcal	8,4 g	32,3 g	5,2 g	49,6 g