

Muffins (12 Stück)

Zutaten Basis

200g Dinkelmehl
60g Haselnüsse oder Mandeln gerieben
2TL Backpulver (8g)
1/2TL Natron (2,7 g)
150g Diätmargarine
50g Roh-Rohrzucker
1 Ei
200ml Buttermilch

12 Muffins Papierförmchen



Schoko Nuss Muffins

80ml Rosinen
30ml Rum
80g Kuvertüre grob gehackt
oder Linsen
150g Rohmarzipan

Heidelbeer Muffins

70g Rohrzucker
200g Heidelbeeren

Zubereitung

Backrohr auf **160°C Heissluft** vorheizen.

Am Vorabend: Rosinen heiss waschen, mit Rum bedeckt einige Stunden oder über Nacht stehen lassen.

Trockene Zutaten abwägen, Mehl mit Backpulver und Natron versieben, Nüsse und gehackte Schokolade untermischen.

Marzipan mit Ei und Diätmargarine schaumig rühren.

Zum Schluss zuerst den Zucker einrühren, dann nach und nach die Buttermilch und die Rosinen samt Rum.

Trockene Zutaten abwägen, Mehl mit Backpulver und Natron versieben, Mandeln untermischen.

Diätmargarine schaumig rühren, dann nach und nach den Zucker einrühren und das Ei.

Zum Schluss nach und nach die Buttermilch einarbeiten.
Heidelbeeren unterheben.

Die Mehl-Nuss Mischung einmelieren.

Papierförmchen in eine Muffinform geben, den Teig auf die Förmchen verteilen und **20 Minuten** backen.