

Himbeer-Amaranth-Muffins

[vc_row][vc_column width="1/1"][vc_row_inner][vc_column_inner width="1/4"][vc_single_image image="6467" img_link_target="_self" img_size="348x416" border_color="grey"][/vc_column_inner][vc_column_inner width="3/4"][vc_column_text]

Himbeer-Amaranth-Muffins

mit Stevia gesüßt

[/vc_column_text][vc_column_inner][vc_row_inner][vc_row_inner][vc_column_in
ner width="1/3"][vc_column_text]

Zutaten

[/vc_column_text][vc_separator][vc_column_text]**Für 1 Muffinblech (12 Muffins)**
250 g Himbeeren (ggf. TK)
1 EL Zucker + 0,1 g Steviosid-Extrakt
80 ml Öl
300 ml Kefir
1 EL Orangenaroma
40 g Amaranth (gepoppt)
200 g Weizenvollkornmehl
1 ½ gestrichener TL Backpulver
½ gestrichener TL Natron
12 Papierförmchen[/vc_column_text][vc_column_inner][vc_column_inner
width="2/3"][vc_column_text]

Zubereitung

[/vc_column_text][vc_separator][vc_column_text]Den Ofen auf 180° (Umluft) vorheizen, die Förmchen in das Blech setzen. Die Himbeeren verlesen, ggf. waschen und abtropfen lassen (TK-Beeren nicht auftauen lassen!). Stevia und Zucker mit Öl und Kefir gründlich mischen. Orangenaroma, Amaranth-Pops, Mehl, Backpulver und Natron hinzufügen und alles zügig verrühren.

Himbeeren vorsichtig unter die Masse heben (nicht rühren!) und Teig in die Förmchen verteilen. Im Ofen (Mitte) in ca. 25 Min. goldbraun backen. Herausnehmen und abkühlen

lassen.[/vc_column_text][vc_column_inner][vc_row_inner][vc_column_text]Bild : [selbstgemachte himbeermuffins](#) © juefraphoto – Fotolia.com

Rezept: [Küchengötter](#)

[/vc_column_text][vc_column][vc_row]