



Glutenfreie Heidelbeer-Muffins

Zeit gesamt
30min

Zubereitungszeit
10min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 12 Portionen

Brauner Zucker	100 g
Vanille Zucker	2 TL
Salz	
Eier	2 St.
Joghurt, natur	250 g
Mehl, glutenfrei	300 g
Backpulver	2 TL
Heidelbeeren, tiefgefroren	100 g

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel, Handrührgerät mit Schneebesen, Muffinform

1. Backofen auf 180 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. In einer Schüssel Zucker, Vanillinzucker, 1 Prise Salz und Eier mit einem Handrührgerät mit Schneebesen ca. 5 Min. schaumig aufschlagen. Joghurt einrühren. Mehl und Backpulver in die Schüssel sieben, zügig unterrühren und zu einem glatten Teig verarbeiten. Ggf. etwas Milch zugeben. Gefrorene Heidelbeeren langsam unterheben.
2. Mulden eines Muffinblechs fetten oder mit Backförmchen auslegen. Teig gleichmäßig darin verteilen. Im Backofen ca. 20–25 Min. goldbraun backen. Muffins herausnehmen, aus der Form lösen und auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.

Viel Freude beim Genießen!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	155 kcal
Kohlenhydrate	30 g
Eiweiß	5 g
Ballaststoffe	1 g
Fette	2 g