

Heidelbeer-Muffins (vegan)

Zutaten für ein 12er Muffinblech oder 8 bis 10 Tulip Muffin Cups:

250 g. Heidelbeeren
300 g Weizenmehl Type 405 oder Dinkelmehl 630
2 El Speisestärke
100 g Rohrzucker
Prise Salz
2 Tl Natron
2 Tl Backpulver
100 g geschmolzene Margarine
6 El vegane Pflanzencreme
300 g Sojaghurt
2 El Zitronensaft
Prise gemahlene Vanilleschote

Mandelkruste

80 g Mandelkerne
1 Tl Zimtpulver
3 El Agavendicksaft o.ä.
1 El Rohrzucker
2-3 El Wasser

Zubereitung:

1. Mandelkruste

Mandeln grob hacken.

Mandeln, Zimt, Agavendicksaft und Zucker zu einer grobkörnigen Paste pürieren.

2 bis 3 El Wasser daruntermixen – Paste beiseitestellen.

2. Heidelbeeren in einem Sieb kurz mit kaltem Wasser waschen und abtropfen lassen.

3. Backofen auf 200° C (Ober-/Unterhitze) vorheizen.

Passende Muffin Cups (Gebäckkapseln) in das Muffinblech setzen.

4. In einer Schüssel – gesiebttes Mehl, Speisestärke, Zucker, Salz, Natron und Backpulver vermischen.

5. In einer Rührschüssel/Küchenmaschine – geschmolzene Margarine, Pflanzencreme, Sojaghurt, Zitronensaft und Vanille verrühren.

Die Mehl-Zucker-Mischung zügig unterrühren.

Falls der Teig zu fest sein sollte (bei Dinkelmehl), 2 El Wasser dazugeben.

6. Mit einem Esslöffel 2/3 der Heidelbeeren vorsichtig untermengen.

7. Teig (je etwa 2 El) in die entsprechend vorbereitete Muffin Cups füllen.

Die übrigen Heidelbeeren jeweils auf den Teig streuen.

8. Im heißen Backofen etwas 15 Minuten backen – dann die Mandelpaste auf den Muffins verteilen.

9. Muffins weitere 10 bis 15 Minuten backen.

Im Muffinblech etwas auskühlen lassen – herausnehmen und auf einem Gitter abkühlen lassen.