

Heidelbeer-Muffins (vegan)

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

250 g frische Heidelbeeren oder 300 g TK-Heidelbeeren

300 g Weizenmehl Type 405 oder Dinkelmehl 630

2 El Speisestärke

100 bis 120 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 „mittelgrob“ hacken.

Mandeln, Zimt, Agavendicksaft, Zucker und 2 bis 3 El Wasser zu einer Paste verrühren – beiseitestellen.

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

TK-Heidelbeeren (vorher) auf einem Sieb auftauen und abtropfen lassen.

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

Passende Muffin Cups (Gebäckkapseln) in das Muffinblech setzen.

4. In einer Schüssel – gesiebtes 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 – die Mandeln sollen goldgelb karamellisieren.