



Timis Nuss-Blaubeermuffins

Zutaten für 12 Stück:

- 120 g Blaubeeren frisch / TK / Glas
- 10 g Chiasamen
- 80 g Wasser (lauwarm)
- 70 g Sonnenblumenöl
- 140 g Zucker
- 1 Pck. Vanillezucker
- 160 g Mehl
- 12 g Backpulver
- 120 g gemahlene Nüsse
- 50 g Hafer-/ Mandelmilch
- Etwas Puderzucker



Tipp:

- Wenn das Rezept nicht vegan sein soll, kannst Du statt der gequollenen Chiasamen auch 2 Eier verwenden und/oder statt der Mandelmilch normale Kuhmilch.
- Wusstest Du, dass Du ein Ei auch durch einen Esslöffel Chiasamen, die Du mit der 6-fachen Menge Wasser aufquellen lässt, ersetzen kannst?

Zubereitung:

1. Chiasamen in dem Wasser ca. 10 Minuten quellen lassen.
2. Ofen auf 190°C vorheizen.
3. Die frischen Beeren waschen, die Beeren aus dem Glas abtropfen lassen, die TK Beeren nicht auftauen. Anschließend mit etwas Puderzucker bestäuben. Und zur Seite stellen.
4. Füll die aufgequollenen Chiasamenmasse zusammen mit der Milch, dem Öl sowie dem Zucker und Vanillezucker in eine Rührschüssel. Mit dem Handmixer oder Schneebesen alles gut verquirlen. Anschließend gibst Du das Mehl, das Backpulver und die gemahlene Nüsse dazu. Wieder gut durchmischen. Zum Abschluss hebst Du die Blaubeeren unter den Teig und verteilst diesen gleichmäßig auf 12 Muffinformen.
5. Ab damit auf die mittlere Schiene in den vorgeheizten Backofen.

Backzeit:

ca. 25- 30 Minuten bei 190°C Umluft