



Heidelbeer Muffins

Heidelbeer Muffins sind auch unter dem Namen Blaubeer Muffins, Schwarzbeer Muffins, und Blueberry Muffins bekannt. Diesen Beeren schmecken großartig und die gesundheitliche Wirkung kann sich sehen lassen. Heidelbeeren enthalten Anthocyane, welches den Körper beim neutralisieren freier Radikale unterstützt, den Alterungsprozess der Haut bremst und sogar Krebs vorbeugen kann.

Schnell und einfach zubereitet

Uns schmecken diese Beeren einfach fantastisch und daher dürfen diese fruchtigen Muffins in unserer Sammlung nicht fehlen. Das Rezept ist einfach und gelingt schnell. Wer auf die perfekte Form der Muffins wert legt, sollte diese in Papierformen füllen, damit durch den hohen Anteil von Beeren eine größere Backstabilität gegeben ist. Unser Rezept ist für 12 Mini Muffins berechnet.

Zubereitung

- Backofen bei 190° C Heißluft vorheizen.
- Muffin Formen mit Ceres Kokosfett ausfetten.
- Aufgeschlagenes Ei mit Zucker, Vanillezucker 3 Minuten verrühren.
- Erwärmtes Ceres Kokosfett, Backpulver, Mehl und Milch zugeben und 2 Minuten verrühren.
- Muffinmasse in die Formen einfüllen, je Muffin 2 Heidelbeeren mittig dazu stecken und 20 Minuten backen.

Süßes, Vegetarisch

[Zurück](#)



15 Minuten



12 Stück

Zutaten

10 g Ceres Kokosfett geschmolzen

1 Ei

1 Packung Vanillezucker

70 g Ceres Kokosfett lauwarm geschmolzen

1 TL Backpulver

100 g Mehl

50 ml Milch

24 Heidelbeeren gewaschen und getrocknet