

Buttermilch-Weintrauben Muffins

Vorbereitung: 20 Min.
Portionen: 8
Proteingehalt: 34 g



Du benötigst:

- ✓ 200 ml Buttermilch
- ✓ 70 g Haferflocken
- ✓ 200 Weintrauben (rot oder grün)
- ✓ 140 g Mehl
- ✓ 3 ganze Eier
- ✓ 1 Ei (Eiweiß für Schnee)
- ✓ 1 Packung Backpulver

- ✓ 2 EL Sukrin
- ✓ 1 Packung Vanillezucker
- ✓ 3 EL geschmolzene Butter
- ✓ Handmixer
- ✓ 8 bis 10 Muffinförmchen
- ✓ Ofen + Backblech
- ✓ 3 Rührschüsseln

Zubereitung in 8 einfachen Schritten

1. Ofen auf 180 Grad vorheizen
2. Mehl, Haferflocken und Backpulver mischen
3. Eier, Sukrin, Vanillezucker, Butter und Buttermilch mit Handmixer verrühren
4. Die Mehl-Haferflocken-Backpulvermischung rasch unterrühren
5. Das eine Ei vom Dotter trennen, Eiweiß zu Schnee schlagen und unterheben
6. Trauben waschen, trockentupfen + in die Masse mit einem Löffel untermischen
7. Den Teig in Muffinförmchen füllen und ca. 30 Minuten im Ofen backen
8. Nach 30 Minuten die gebackenen Muffins auskühlen lassen und genießen

Vplatten-Tipp

- Buttermilch-Muffins vor dem Servieren mit Sukrin / mit Kokosflocken bestreuen
- Anstatt Weintrauben kannst du auch geriebene Äpfel oder Bananen verwenden

Du hast Fragen zum Rezept? Kontaktiere uns! info@vplatte.de - Tel.: 0800 70 70 070

