



## Heidelbeer–Muffins



---

### REZEPT

---

#### Zutaten für 12 Muffins:

150g Heidelbeeren  
100g Mandelmehl  
60ml Ahornsirup  
60ml Walnussöl  
25g Maisstärke  
20g Gehackte Mandeln  
5g Weinstein–Backpulver  
2 Eier  
1 Prise Salz

#### Zubereitung:

Backrohr auf 175°C (Ober–/Unterhitze) vorheizen. Ein Muffinblech mit Papierförmchen auslegen und zur Seite stellen. Eier trennen und das Eiweiß mit einer Prise Salz mit dem Mixer zu Eischnee schlagen. Eidotter zusammen mit Ahornsirup und Walnussöl cremig rühren. Mandelmehl, Maisstärke und Backpulver zufügen und nochmals gut durchmischen. Den Heidelbeeren waschen und mit einer Teigspachtel unterheben, anschließend den Eischnee vorsichtig in den Teig einarbeiten. Nun den Teig gleichmäßig in den Förmchen verteilen und mit den gehackten Mandeln bestreuen. Danach für 25Minuten auf zweiter Schiene von oben im Backrohr backen. Nach dem Backvorgang auf einem Kuchengitter vollständig auskühlen lassen.

#### Tipp:

Statt Heidelbeeren kann man auch Erdbeeren, Himbeeren oder Brombeeren verwenden.