Vegane Beeren Muffins

Super einfach, gesund und schnell gemacht



Für 12 Muffins braucht ihr:

300g Dinkelmehl

1EL Weinsteinbackpulver

1TL Zimt

1 Prise Salz

150ml Mandel- oder Hafermilch

100ml Ahornsirup

100ml Olivenöl

100g Apfelmark

300g Beeren nach Wahl (tiefgefroren)

Als erstes heizt ihr den Backofen auf 180 Grad Ober-Unterhitze vor.

Dann mischt ihr zunächst alle trockenen Zutaten in einer großen Schüssel miteinander. Gebt anschließend alle weiteren Zutaten nach und nach dazu und rührt alles gut durch. Hierfür braucht ihr in der Regel nicht einmal ein Handrührgerät, da der Teig sich so leicht und gut verrühren lässt. Als letztes hebt ihr die Beeren unter den Teig.

Verteilt Muffinförmchen auf eurem Muffinblech und füllt den Teig in die Förmchen. Am besten geht dies mit einem Eisportionierer. Anschließend für ca. 25 Minuten backen und genießen! 😊