

## Blaubeer-Muffins mit saurer Sahne - von Renée Lucht

### Ihr braucht (für 12 Stück):

- 200g Vollkorn- oder Dinkelmehl
- 60g Haferflocken
- 1 TL Backpulver
- ½ TL Natron
- 100ml Honig
- 2 Eier
- 3 TL Vanillinzucker
- 150ml Öl
- 300g saure Sahne
- 200g Blaubeeren
- Puderzucker zum Garnieren

### So geht's:

Zuerst das Mehl mit den Haferflocken, Backpulver und Natron gut vermischen. Die Eier ebenfalls mit dem Honig, Vanillinzucker, Öl und saurer Sahne vermengen. Als nächstes die Mehlmischung dazu geben und alles gut verrühren. Die Blaubeeren waschen und trocknen, danach diese vorsichtig unter den Teig heben.

Den Teig in die Vertiefungen des Muffins-Blechs verteilen und auf der mittleren Einschubleiste im vorgeheizten Ofen bei 180 Grad 20-25 Minuten goldgelb ausbacken.

Die Muffins noch 5 Minuten im Blech ruhen lassen, herausnehmen und nach Belieben mit Puderzucker bestäubt und warm servieren.



Renée Lucht – HU- studierende Spitzensportlerin (Judo – Schwergewicht)