

## Dein Frühstück to go: Muffins mit Blaubeeren

VORBEREITEN

15  
Min.

ZUBEREITEN

15  
Min.

NIVEAU



### Zutaten für 8 Muffins

80 ml Milch  
2 Esslöffel geschmolzene Butter  
1 Esslöffel Honig  
1/4 Teelöffel Apfelessig  
120 g Mandelmehl  
1/2 Teelöffel Natron  
1 Prise(n) Meersalz  
3 Eier  
30 g Himbeeren  
30 g Blaubeeren  
1 Teelöffel Vanilleextrakt (optional)

### Besonderes Zubehör

Muffinform  
Mixer

Backofen auf 175 °C vorheizen. Muffinform mit Papierförmchen auslegen.

- 2 -

Milch, Butter, Honig und Apfelessig in einem Mixer vermengen. Vanilleextrakt, Mandelmehl, Natron und Meersalz hinzufügen und bei niedriger Stufe weitere 15 Sekunden mixen.

- 3 -

Eier hinzugeben und mixen, bis eine geschmeidige Masse entsteht.

- 4 -

Teig in eine Schüssel geben. Beeren hinzufügen.

- 5 -

Teig in der Muffinform verteilen und im heißen Ofen ca. 15 Minuten backen.

Frühstück ist die wichtigste Mahlzeit des Tages, deswegen sollte sie gesund sein. Aber sie ist auch die, für die wir oft wenig Zeit über haben, also sollte es schnell gehen. Lecker muss sie trotzdem sein – et voilà, hier ist die Lösung: Muffins mit Blaubeeren und Himbeeren to go. Vorher zubereiten, mitnehmen und genießen!

- 1 -