

Vegane Blaubeermuffins mit Sojajoghurt

VORBEREITEN

15
Min.

ZUBEREITEN

25
Min.

NIVEAU



Zutaten für 6 Muffins

150 g Dinkelmehl
4 Esslöffel brauner Zucker
2 Teelöffel Backpulver
1 Prise(n) Salz
100 g Blaubeeren
40 g Margarine
4 Esslöffel Sojasahne
120 g Natur-Sojajoghurt
1 Esslöffel Zitronensaft

Besonderes Zubehör
6 Papierförmchen

Blaubeermuffins sollte es jeden Tag geben. Jedenfalls ist ein Tag mit Blaubeermuffin ein besserer Tag. Auch wenn du dich vegan ernährst oder veganen Besuch erwartest, sollte das kein Hindernis sein. In einen vernünftigen Blaubeermuffin-Teig kommt immer - ich wiederhole: IMMER - Joghurt. Für die vegane Variante bietet sich Sojajoghurt an, den du inzwischen wirklich fast überall bekommst. So werden sie schön locker und fluffig.

- 1 -

Backofen auf 200 °C vorheizen. Muffinform mit Papierförmchen ausstatten.

- 2 -

Mehl, Backpulver, Zucker und Salz vermischen. In einer zweiten Schüssel Joghurt, Sahne und Margarine vermengen. Zitronensaft zufügen. Trockenen Zutaten unter die Joghurtmasse mischen, bis gerade so ein Teig entsteht.

- 3 -

Blaubeeren in den Teig geben und vorsichtig unterheben. Papierförmchen zu 2/3 mit Teig füllen. Im heißen Backofen ca. 25 Minuten backen. Abkühlen lassen, damit sich die Muffins besser vom Papier lösen lassen.