



Heidelbeer-Joghurt-Muffins

Zeit gesamt
55min

Zubereitungszeit
30min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 12 Portionen

Heidelbeeren, frisch	250 g
Eier	4 St.
Butter	100 g
Joghurt, natur	75 g
Zucker	130 g
Salz	
Weizenmehl, Type 405	100 g
Hartweizengrieß	100 g
Backpulver	1 TL
Bio Limetten	2 St.

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel, große Schüssel, kleiner Topf, Sieb, Handrührgerät mit Schneebesen, Muffinform

1. Ofen auf 180 °C (Umluft) vorheizen. Heidelbeeren waschen, ggf. verlesen und abtropfen lassen. Eier trennen.
2. In einer Schüssel Eiweiß mithilfe eines Handrührgeräts mit Schneebesen steif schlagen.
3. In einer Schüssel weiche Butter mit Joghurt, 70 g Zucker und Salz mit dem Handrührgerät cremig rühren. Eigelb einzeln zufügen und gut unterschlagen. Mehl, Grieß und Backpulver mischen und mit 1/3 vom Eischnee kurz unterrühren. Übrigen Eischnee mit Heidelbeeren locker unterheben. Teig auf 12 mit Papierförmchen ausgekleidete Vertiefungen eines Muffinblechs verteilen. Heidelbeer-Joghurt-Muffins im Ofen ca. 25–30 Min. goldbraun backen.
4. Limette halbieren und Saft auspressen. Saft bei Bedarf mit Wasser auf 60 ml auffüllen. In einem Topf Limettensaft mit übrigem Zucker aufkochen und 2 Min. leicht köcheln, dann abkühlen lassen.
5. Muffins aus dem Ofen nehmen und ca. 5 Min. abkühlen lassen. Dann mit einem Holzspieß mehrmals einstechen und mit dem Sirup tränken. Auskühlen lassen und Heidelbeer-Joghurt-Muffins servieren.

Viel Freude beim Genießen!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	207 kcal
Kohlenhydrate	28 g
Eiweiß	5 g
Ballaststoffe	1 g
Fette	9 g