



# Laktosefreie Muffins mit Heidelbeercreme

Zeit gesamt  
1h

Zubereitungszeit  
25min

Schwierigkeit  
Einfach



## Zutaten

für 12 Portionen

Heidelbeeren, tiefgefroren	200 g
Zucker	150 g
Eier	4 St.
Öl	80 ml
Vanillinzucker	8 g
Salz	
Weizenmehl, Type 405	250 g
Backpulver	2 TL
Frischkäse, laktosefrei	150 g
Puderzucker	100 g

## Zubereitung



### Küchenutensilien

kleine Schüssel, mittlere Schüssel, Sieb, Handrührgerät mit Schneebesens,  
Spritzbeutel, Muffinform

1. Heidelbeeren am besten über Nacht in einem Sieb im Kühlschrank auftauen lassen. Backofen auf 180 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. In einer Schüssel Zucker und Eier schaumig aufschlagen. Öl, Vanillinzucker und 1 Prise Salz einrühren. Mehl und Backpulver in die Schüssel sieben, zügig unterrühren und zu einem glatten Teig verrühren. Ggf. etwas Wasser zugeben.
2. Mulden eines Muffinblechs fetten oder mit Backförmchen auslegen. Teig gleichmäßig darin verteilen. Im Backofen ca. 20–25 Min. goldbraun backen. Muffins herausnehmen, aus der Form lösen und auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.
3. Heidelbeeren abtropfen lassen. In einer Schüssel laktosefreien Frischkäse, Puderzucker und Heidelbeeren leicht verrühren. Mit einem Spritzbeutel oder Löffel Creme auf den Cupcakes verteilen. Nach Belieben verzieren.

Guten Appetit!

Tipp: Setze jeweils 2 Papierbackförmchen ineinander, damit sie mehr Halt haben. Alternativ können die Cupcakes auch in dem gefetteten Muffinblech gebacken werden.

## Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	276 kcal
Kohlenhydrate	39 g
Eiweiß	5 g
Ballaststoffe	1 g
Fette	11 g