



# Muffins Grundrezept

Zeit gesamt  
🕒 30min

Zubereitungszeit  
🥣 10min

Schwierigkeit  
👨‍🍳 Einfach



## Zutaten

für 12 Portionen

Zucker	150 g
Salz	
Weizenmehl, Type 405	200 g
Backpulver	0.5 TL
Natron	0.25 TL
Eier	2 St.
Vanilleextrakt	1 TL
Sonnenblumenöl	150 ml
Buttermilch	150 ml

## Zubereitung



Küchenutensilien

große Schüssel, Schneebesen, Muffinform, Papierförmchen

### 1. Vorbereitung

Heize den Ofen auf 190 °C O/U vor und belege eine Muffinform mit Papierförmchen.

Tipp: Falls du mehrere Bleche gleichzeitig backen willst, kannst du die Muffins bei 180 °C Heißluft backen.

### 2. Teig

Vermische die trockenen Zutaten miteinander. Verrühre die flüssigen Zutaten in einer zweiten Schüssel miteinander. Rühre dann die trockenen Zutaten kurz ein, bis sich alles verbunden hat.

Tipp: Statt der Buttermilch kannst du andere Flüssigkeiten wie z.B. Mineralwasser, Limonade, Kaffee oder Likör verwenden.

### 3. Muffins backen

Gib den Teig mit einem großen Portionierer in die Papierförmchen und backe die Muffins im vorgeheizten Ofen für etwa 20-25 Minuten. Nimm sie aus dem Ofen und der Form und lasse sie auf einem Gitter vollständig abkühlen. Viel Spaß beim Nachbacken, deine Sally!

## Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	225 kcal
Kohlenhydrate	26 g
Eiweiß	3 g
Ballaststoffe	1 g
Fette	12 g