



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