



Reis-Mango-Muffins

Zeit gesamt
50min

Zubereitungszeit
20min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 12 Portionen

Basmatireis	150 g
Orangen	1 St.
Mango	1 St.
Weizenmehl, Type 405	250 g
Backpulver	1 TL
Brauner Zucker	100 g
Vanillinzucker	2 TL
Salz	
Joghurt, natur	100 g
Eier	1 St.
Sonnenblumenöl	75 ml

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel, große Schüssel, kleiner Topf mit Deckel, Muffinform

1. Ofen auf 200 °C (Umluft) vorheizen. In einem Topf Reis mit ca. 300 ml Wasser aufkochen und auf mittlerer Stufe zugedeckt ca. 10 Min. garen. Reis abkühlen lassen.
2. Orange heiß waschen, etwa 1 TL Schale fein abreiben, halbieren und Saft auspressen. Mango schälen, Fruchtfleisch vom Stein schneiden und würfeln.
3. In einer Schüssel abgekühlten Reis, Mehl, Backpulver, Zucker, Vanillinzucker und Salz mischen. In einer weiteren Schüssel Orangensaft, -schale, Joghurt, Ei und Öl verrühren. Mit einem Löffel kurz unter die Mehl-Reis-Mischung heben. Mango untermengen.
4. Teig in ein mit Papierförmchen ausgekleidetes Muffinblech verteilen. Reis-Mango-Muffins im Ofen ca. 35 Min. goldbraun backen.

Viel Freude beim Genießen!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	247 kcal
Kohlenhydrate	43 g
Eiweiß	5 g
Ballaststoffe	2 g
Fette	6 g