



# Vegane Heidelbeer-Muffins

Zeit gesamt  
🕒 30min

Zubereitungszeit  
🕒 5min

Schwierigkeit  
👩‍🍳 Einfach



## Zutaten

für 12 Portionen

Margarine, vegan	150 g
Zucker	150 g
Vanillinzucker	1 Päckchen
Salz	
Sojadrink	80 ml
Essig	1 EL
Weizenmehl, Type 405	200 g
Backpulver	0.5 Päckchen
Heidelbeeren, tiefgefroren	150 g

## Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel, Handrührgerät mit Schneebesen, Muffinform

1. Backofen auf 180 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. In einer Schüssel weiche Margarine, Zucker, Vanillinzucker und 1 Prise Salz mithilfe eines Handrührers mit Schneebesen schaumig schlagen. Sojadrink und Essig einrühren. Mit Mehl und Backpulver zu einem glatten Teig verrühren. Gefrorene Heidelbeeren vorsichtig unterheben.
2. Mulden eines Muffinblechs fetten oder mit Backförmchen auslegen. Teig gleichmäßig darin verteilen. Im Backofen ca. 25–30 Min. goldbraun backen. Muffins herausnehmen, aus der Form lösen und auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.

Viel Freude beim Genießen!

## Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	212 kcal
Kohlenhydrate	27 g
Eiweiß	2 g
Ballaststoffe	1 g
Fette	10 g