



Vegane Himbeer-Muffins mit Erdnussbutter

Zeit gesamt
🕒 1h 30min

Zubereitungszeit
🕒 45min

Schwierigkeit
👨‍🍳 Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Himbeeren, frisch	200 g
Weizenmehl, Type 405	250 g
Speisestärke	2 EL
Mandeln, gemahlen	50 g
Kakaopulver	2 TL
Zucker	200 g
Vanillinzucker	2 TL
Backpulver	3 TL
Sojadrink	200 ml
Rapsöl	50 ml
Wasser mit Kohlensäure	50 ml
Erdnussbutter	100 g

Zubereitung



Küchenutensilien

große Schüssel, Handrührgerät mit Schneebesen, Muffinform

1. Ofen auf 180 °C (Umluft) vorheizen. Himbeeren waschen und abtropfen lassen.
2. In einer Schüssel Mehl mit Speisestärke, gemahlene Mandeln, Kakaopulver, Zucker, Vanillinzucker und Backpulver vermengen. Sojadrink, Rapsöl und Wasser nach und nach dazugeben und mit einem Handrührgerät mit Schneebesen zu einem geschmeidigen Teig vermengen.
3. Muffinblech einfetten oder mit Papiermanschetten auskleiden. Himbeeren vorsichtig unter den Teig heben und Muffinmulden jeweils drei Viertel hoch mit Teig füllen. Im Ofen ca. 25 Min. backen.
4. Himbeer-Muffins aus dem Ofen nehmen und abkühlen lassen. Erdnussbutter mithilfe eines Löffels auf den Muffins verteilen. Nach Belieben mit Himbeeren, Minze oder gehackten Erdnüssen garnieren. Bis zum Servieren kaltstellen.

Guten Appetit!

Tipp: Die Erdnussbutter lässt sich einfacher verstreichen, wenn du sie in einem Topf kurz erwärmst. Vorsicht, lasse sie dabei nicht verbrennen.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	828 kcal
Kohlenhydrate	121 g
Eiweiß	19 g
Ballaststoffe	7 g
Fette	33 g