



HIMBEER-MUFFIN OHNE ZUCKER

Ein fruchtiges und süßes Muffin.
Frei von industriellem Zucker. schnell und
einfach zum zubereiten.

Arbeitszeit: 40 Min.
Backtemperatur: 180°C

Niveau: Einfach
Backzeit: ca.20- 25 min

Zutaten 6 Stück

5 Stk	Eier
15 g	Akazienhonig
80 g	Datteln püriert
40 g	Kokosöl
40 g	Kokosflocken
40 g	Reismehl
1 Msp.	Natron
130 g	Himbeeren tiefgekühlt

Vorbereitung

- Datteln entsteinen mit wenig Wasser pürieren
- Backofen vorheizen auf 180°C
- Muffinformen mit Muffinkapseln auslegen

Zubereitung

- ✓ Eier und Akazienhonig schaumig schlagen
- ✓ Kokosfett, Mehle und Natron unterheben
- ✓ gefrorene Himbeeren vorsichtig unterheben
- ✓ In Muffinformen abfüllen und backen

Muffins mit der Nadelprobe testen; sie sollen sich mühelos von der Nadel lösen. Diese köstlichen Backwerke können für 2-3 Tage im Kühlschrank aufbewahrt werden. Dieses Grundrezept ist mit div. Früchten anwendbar.