



Kleie-Brombeer-Muffins

Categoria: Desserts **Tempo di preparazione:** 15 minuten **Difficoltà:** molto facile 🟢

Ingredienti per 12

- 120 ml Pflanzenöl + zusätzlich zum Einfetten der Form.
- 240 g ungebleichtes normales Mehl
- 1 Teelöffel grobes Salz
- 1/2 Teelöffel Backpulver
- 1/2 Teelöffel Natriumbikarbonat
- 1/2 Teelöffel gemahlener Zimt
- 200 g griechischer Joghurt
- 60 g Zucker
- 85 g Honig
- 2 große, leicht geschlagene Eier
- 1 Teelöffel reiner Vanilleextrakt
- 240 g Weizenkleie
- 170 g frische Brombeeren, plus 12 zum Garnieren (nach Wunsch)

Chefkoch: Luisa Weiss

Diese Kleie-Muffins mit Brombeeren sind eine großartige Mischung aus köstlichen Leckereien. Mit Weizenkleie, frischen Brombeeren und einem Hauch von Zimt sind sie eine schmackhafte und gesunde Leckerei, die sich perfekt für den Start in den Tag oder für den Heißhunger eignet.

Ergibt: **12**

Zubereitungszeit: **15 Minuten**

Kochzeit: **45 Minuten**

Methode

Den Backofen auf 175°C vorheizen. Ein Muffinblech mit Pflanzenöl einpinseln und mit 12 Papierförmchen auslegen.

Mehl, Salz, Backpulver, Natron und Zimt in einer mittelgroßen Schüssel vermengen.

In einer großen Schüssel den Joghurt, den Zucker, 120 ml Pflanzenöl, den Honig, die Eier und die Vanille verquirlen, bis alles gut vermischt ist. Die trockenen Zutaten zu den feuchten Zutaten dazugeben und mit einem Holzlöffel untermischen, bis alles gut vermischt ist. Nicht zu viel rühren. Die Weizenkleie vorsichtig untermischen, dann die Brombeeren unterrühren, um sie gleichmäßig zu verteilen.

Die Papierförmchen mit der Mischung füllen. 22-30 Minuten backen, bis die Oberseite goldbraun ist und ein Zahnstocher sauber herauskommt. 5 Minuten abkühlen lassen und mit einer Brombeere dekorieren. Die Muffins können mit einer Brombeere dekoriert werden.

