REZEPT FÜR ZUCCHINI-WALNUSS-MUFFINS

ZUCCHINI-WALNUSS-MUFFINS

Schwierigkeitsgrad: unkompliziert

für 12 Muffins | 35 Min. | + Abkühlzeit

Zutaten

- 1 Zucchini
- 160 g Walnusskerne
- 80 ml Sonnenblumenöl
- 180 g SweetFamily Bio-Zucker
- 2 Eier (M)
- 160 ml Buttermilch
- 1 TL gemahlener Zimt
- 1 Prise Salz
- 1 Prise frisch geriebene Muskatnuss
- 1 TL Vanilleextrakt
- 200 g Vollkorn-Weizenmehl
- 1 TL Backpulver
- 1/2 TL Natron

4732

ZUBEREITUNG

238	8	22	14
Kcal	Gramm	Gramm	Gramm
pro Muffin	Eiweiß	Kohlenhydrate	Fett

1. Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze (180 °C Umluft) vorheizen. Zucchini putzen, waschen und über einer Schüssel in ein Sieb raspeln. Mit den Händen so viel Feuchtigkeit wie möglich aus den Raspeln drücken. Walnüsse grob hacken.

2. Öl und 160 g Bio-Zucker in einer großen Schüssel glatt verrühren. Eier unterschlagen. Buttermilch, Zimt, Salz, Muskatnuss und Vanille zugeben und alles cremig rühren.

3. Zucchiniraspel und 140 g Walnüsse unterrühren. Mehl, Backpulver und Natron mischen, darüber sieben und mit einem großen Löffel kurz unterziehen.

4. Teig auf die mit Papier-Förmchen ausgelegten Mulden eines Muffinblechs verteilen. Mit übrigen Walnüssen und restlichem Bio-Zucker bestreuen und im heißen Ofen 15-20 Minuten goldbraun backen (Stäbchenprobe machen). Herausnehmen und abkühlen lassen.