

Bechermuffins



Becher = ca. 250 ml

Zutaten

2/3 Becher Rosinen (am besten Rumrosinen)
1 Leinsamenei = 1 EL gemahlener Leinsamen, 3 EL warmes Wasser
1 Becher Mehl
1 Becher gemahlene Nüsse oder Mandeln
2/3 Becher getrocknete Cranberries (oder beliebige kleingeschnittene Trockenfrüchte)
1 EL Orangenschale
1 TL Zimt
1 TL Natron
2 TL Backpulver
1 Prise Salz
1/4 Becher Zucker
150 g weiche Alsan
1 Becher Sojajogurt mit oder ohne Früchte
etwas Staubzucker

Zubereitung

Entweder fertige Rumrosinen verwenden oder Rosinen mit Rum einige Stunden ziehen lassen.

Backofen auf 180 ° C vorheizen, Ober-/Unterhitze

Für das Leinsamenei: 1 EL gemahlene Leinsamen mit 3 EL warmen Wasser in einer großen Schüssel vermischen und zur Seite stellen, 15 Minuten quellen lassen.

In einer zweiten Schüssel Mehl, Nüsse oder Mandeln, getrocknete Cranberries (oder andere Früchte), Orangenschale, Zimt, Natron, Backpulver und Salz mischen.

Wenn das Leinsamenei fertig ist, Margarine, Zucker und Joghurt dazu und mit dem Mixer gut aufschlagen. Rumrosinen mit Kochlöffel unterrühren. Die Mischung der trockenen Zutaten dazu und so lange mischen, bis der Teig zusammenhält. In gefettete Muffinformen füllen, 20-25 Minuten backen. Auskühlen lassen und mit Staubzucker bestreuen.