

Muffins – Grundrezept

Aus dem Buch



Das Muffin-Rezept lässt viel Raum für eigene Kreationen – probieren Sie es aus!

ZUTATEN

(für 12 Stück)



- 200 g Weizenvollkornmehl
- 60 g zarte Haferflocken
- 2 TL Backpulver
- 2 Eier
- 180 g Zucker oder Honig
- 100 ml Rapsöl, weiche Butter oder Margarine
- 1 Prise Vanillepulver
- 300 g Joghurt (1,5 % Fett)
- ggf. Puderzucker oder Kakao







KÜCHENHELFER

- 2 Rührschüsseln
- Kochlöffel
- Schneebesen oder Rührgerät
- Muffin-Backform + Papierförmchen
- ggf. feines Sieb

Rezept: aus „Bärenstarke Kinderkost“, 14. Auflage, Verbraucherzentrale, 16,90 Euro, erhältlich unter <https://www.ratgeber-verbraucherzentrale.de/baerenstarke-kinderkost>

SO GEHT'S



-  Mehl mit Haferflocken und Backpulver mischen.
-  In einer zweiten Schüssel die Eier aufschlagen, verquirlen und mit Zucker oder Honig, Öl oder Fett, Vanille und Joghurt zu einem Teig verrühren.
-  Die Mehl- und die Fettmischung miteinander verrühren und den Teig in eine Muffin-Backform füllen und 20 Minuten bei 180 °C Umluft backen.
-  Die Muffins abkühlen lassen (nach Belieben verzieren, z. B. mit Puderzucker oder Kakao bestäuben).

GEMEINSAM IST'S AM SCHÖNSTEN



Achtung rohes Ei: auf das „Teignaschen“ sollte hier wegen der Verwendung von rohem Ei verzichtet werden.

Tipps für U3-Bereich: Schon die Kleinsten können helfen, die trockenen Zutaten (Mehl, Haferflocken, Backpulver) mit einem Holzlöffel in einer großen Schüssel zu vermengen.

Mein Mischmasch-Muffin: die Kinder betrachten und besprechen verschiedene zusätzliche Zutaten (s. rechts – Was ist das? Woher kenne ich das? Wie schmeckt das?) und entscheiden gemeinsam, was noch in ihre Muffins kommen soll – es kann auch jeder seinen Muffin mit einem eigenen Topping bestücken.



MIT VIELFALT DURCHS JAHR

Clever kombiniert: mit frischem Obst der Saison (als Spalten oder Obstsalat) wird's vollwertig.

Tipps: Ist von der Zubereitung noch etwas Naturjoghurt übrig, schmeckt dieser als kleiner Klecks (Topping) auf dem frischen Muffin oder als Dipp zum Obst.

Obstvariationen: 200 g Obst klein schneiden und unter den Teig heben – dass schmeckt im Frühling mit Rhabarber, im Sommer mit frischen Beeren, im Herbst mit Pflaumen und im Winter mit Äpfeln oder tiefgekühlten Beeren.

Zusätzliche Zutaten wie Schokoladenstückchen, gemahlene oder gehackte Nüsse (Mandeln, Haselnüsse, Walnüsse) schaffen Vielfalt.

Bildnachweise: Rezeptbild von Vidady – stock.adobe.com | Icons: Eucalyp, shmai, Freepik, Mutualism (alle bei Flaticon.com), Vernetzungsstelle