

## Johannisbeer-Muffins

2 Eier  
80g Zucker  
1 Päckchen Vanillinzucker  
80ml neutrales Öl  
100ml Buttermilch oder Milch

150g Mehl (am besten zur Hälfte Vollkornmehl)  
70g feine Haferflocken  
2 Teelöffel Backpulver

200g Johannisbeeren

Mit einem Schneebesen die Eier schaumig rühren, mit Zucker, Öl und Buttermilch glatt rühren.

In einer anderen Schüssel Mehl, Backpulver und Haferflocken mischen.

Die Flüssigkeit dazu gießen und alles mit einem Löffel mischen, aber nicht zu stark rühren. Es dürfen gerne Klumpen bleiben. Dann die gewaschenen, abgetrockneten Beeren unterheben.

12 Muffin-Förmchen aus Papier auf die Vertiefungen von einem Muffin-Blech verteilen und mit dem Teig füllen.

20 Minuten bei 200°C backen.

### Tipps:

- Man kann auch gut Blaubeeren nehmen oder anderes Obst in kleinen Stückchen.
- Vollkornmehl, Haferflocken und Früchte geben den Muffins das gesunde Extra.
- Wer kein Muffin-Blech hat, kann auch auf einem Backblech immer mehrere Papier-Förmchen ineinander stellen (so sind sie stabiler) und dann mit Teig füllen.
- Man kann aus dem Teig auf dicke kleine Pfannkuchen backen.

Gefördert vom:

