

Protein-Muffins mit Heidelbeeren

Protein-Muffins mit Heidelbeeren, Mandelmehl und Protein-Topfencreme sind besonders aromatisch und eignen sich wunderbar als süßes Frühstück, Snack oder kleine Nachspeise.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 20 min

Koch/Backzeit: 30 min

Gesamtzeit: 50 min



Zutaten

250 g	Mandelmehl
100 g	Zucker
1 Packung	Vanillezucker
1 Packung	Backpulver
2 Stk.	Eier
235 g	Topfencreme (Vanille)
225 g	Heidelbeeren

Zubereitung

1. Für die **Protein-Muffins mit Heidelbeeren**, zunächst das Backrohr auf 170 °C Ober- und Unterhitze vorheizen. Eine Muffinform mit Papierförmchen auslegen. So lassen sich die fertigen Protein-Muffins später leicht aus der Form lösen und erhalten gleichzeitig eine schöne, gleichmäßige Form.
2. Für den Muffinteig zuerst das Mandelmehl mit dem Backpulver in einer Schüssel vermengen. In einer separaten Schüssel die Eier gemeinsam mit dem Zucker und dem Vanillezucker mixen, bis eine gleichmäßige und cremige Masse entsteht. Durch den Vanillezucker bekommt der Teig bereits eine feine, angenehm süße Vanillenote. Anschließend die Protein-Topfencreme Vanille unter die Eier-Zucker-Mischung rühren. Die Masse gut vermengen, bis eine homogene Creme entsteht. Danach das mit Backpulver vermischte Mandelmehl nach und nach hinzufügen und alles zu einem gleichmäßigen Muffinteig verrühren. Das Mandelmehl sorgt dabei für eine angenehm saftige Konsistenz und passt geschmacklich besonders gut zur Vanille und den Heidelbeeren. Zum Schluss die frischen Heidelbeeren vorsichtig unter den Teig heben. Dabei nicht zu kräftig rühren, damit die Beeren möglichst ganz bleiben und später beim Backen für fruchtige Stellen im Muffin sorgen.

3. Den fertigen Teig gleichmäßig auf die vorbereiteten Papierförmchen verteilen. Die Förmchen dabei nicht ganz bis zum Rand füllen, da der Teig beim Backen noch aufgeht. Anschließend die Muffins in das vorgeheizte Backrohr geben und bei 170 °C Ober- und Unterhitze etwa 35 Minuten backen. Nach der Backzeit mit einem Holzstäbchen prüfen, ob die Protein-Muffins fertig gebacken sind. Bleibt beim Einstechen kein flüssiger Teig am Stäbchen hängen, können die Muffins aus dem Backrohr genommen werden.
4. Kurz in der Form abkühlen lassen und anschließend auf einem Kuchengitter vollständig auskühlen lassen. Die fertigen Protein-Muffins mit Heidelbeeren können lauwarm oder vollständig ausgekühlt serviert werden. Besonders hübsch sehen sie aus, wenn vor dem Servieren noch einige frische Heidelbeeren darüber gegeben werden.

Tipp

Die Protein-Muffins mit Heidelbeeren schmecken wunderbar zum Frühstück oder als süßer Snack zwischendurch. Für eine besonders fruchtige Variante kannst du sie mit frischen Heidelbeeren und etwas Naturjoghurt servieren.