

## Bunte Muffins



### Marmorierte Muffins

#### ZUTATEN:

- 200 g Zucker
- 200 g Vollei
- 200 ml Teutoburger Raps-Kernöl mit Buttergeschmack
- 200 g Mehl
- 1 TL Backpulver
- 1 EL Milch
- 25 g Kakaopulver

Zucker, Vollei und Raps-Kernöl schaumig rühren, dann das mit dem Backpulver vermischte Mehl unterrühren. 12 Papierbackförmchen oder Muffinformen etwa zur Hälfte mit der Muffinmasse füllen. Die restliche Muffinmasse mit der Milch und dem Kakao verrühren und in die Muffinförmchen füllen. Mit einem Löffelstiel werden die beiden Massen jetzt ganz leicht vermischt. Im vorgeheizten Backofen bei 180° C ca. 20 Minuten backen.

#### Pro Muffin:

306 kcal (1281 kJ), 4,3 g Eiweiß, 19,2 g Fett, 28,9 g Kohlenhydrate (2,4 BE)

## Kokosmuffins Tutti-Frutti

### ZUTATEN:

- 150 g Zucker
- 150 g Vollei
- 150 ml Teutoburger Raps-Kernöl mit Buttergeschmack
- 100 g Kokosflocken
- 150 g Mehl
- 1 TL Backpulver
- 125 g Ananas (aus der Dose)
- 100 g Mandarinen (aus der Dose)

Zucker, Vollei und Raps-Kernöl schaumig rühren, dann das mit 75 g Kokosflocken und Backpulver vermischte Mehl unterrühren. Ananas und Mandarinen gut abtropfen lassen. Die Ananas in kleine Stücke schneiden. Je 6 Anansstücke und 6 Mandarinenfilets beiseite stellen, die restlichen Früchte und unter die Muffinmasse ziehen. 12 Papierbackförmchen oder Muffinformen mit der Masse füllen. Die Muffins mit den restlichen Kokosflocken bestreuen, mit Ananas oder Mandarinen belegen. Im vorgeheizten Backofen bei 180° C ca. 20 Minuten backen.

Pro Muffin:

286 kcal (1197 kJ), 3,5 g Eiweiß, 19,2 g Fett, 24,8 g Kohlenhydrate (2,1 BE)

## Bunte Muffins

### ZUTATEN:

- 150 g Zucker
- 2 TL Orangenzucker
- 150 g Vollei
- 150 ml Teutoburger Raps-Kernöl mit Buttergeschmack
- 150 g Mehl
- 1 TL Backpulver
- Fondant zum Glasieren
- Zuckerstreusel und Schokoherzchen zum Dekorieren

Zucker, Orangenzucker, Vollei und Raps-Kernöl schaumig rühren, dann das mit dem Backpulver vermischte Mehl unterrühren. 12 Papierbackförmchen oder Muffinformen mit der Masse füllen. Im vorgeheizten Backofen bei 180° C ca. 20 Minuten backen. Anschließend mit Fondant glasieren und bunt dekorieren belegen.

Pro Muffin:

286 kcal (1197 kJ), 3,5 g Eiweiß, 19,2 g Fett, 24,8 g Kohlenhydrate (2,1 BE)

**GENIESSERTIPP:** Praktisch jeder Kuchen kann mit Rapsöl gebacken werden. Verwenden Sie statt jeweils 100g Butter oder Margarine einfach 80g rein pflanzliches Raps-Kernöl mit Buttergeschmack von der Teutoburger Ölmühle. So werden Backwaren besonders saftig und bleiben länger frisch. Sie erhalten außerdem eine schöne, goldgelbe Farbe. Das liegt am reichlich enthaltenen Lutein, einem wichtigen Carotinoid, das antioxidativ wirkt und unsere Zellen vor freien Radikalen schützt.