

# Muffins



## Weihnachtsmuffins

### ZUTATEN:

- 0,25 l Teutoburger Raps-Kernöl
- 150 g Zuckerrübensirup
- 75 g Zucker
- 2 Päckchen Vanillezucker
- 5 Eier
- 0,1 l Milch
- 1 Prise Salz
- abgeriebene Zitronenschale
- 500 g Mehl
- 1 Päckchen Backpulver oder Weinstein (Reformhaus)
- 2 TL Zimt
- 1 TL Lebkuchengewürz
- 1/2 TL Orangenzucker
- 100 g gemahlene Mandeln
- 24 Papierbackförmchen (\* 55 mm)

Raps-Kernöl, Zuckerrübensirup, Zucker und Vanillezucker mit dem Handrührgerät verrühren. Eier, Milch, Salz und etwas abgeriebene Zitronenschale zugeben und die Masse glatt rühren. Mehl mit Backpulver, den Gewürzen und den gemahlenden Mandeln mischen. Alles an die Masse geben, diese nochmals gut durchrühren und in die Papierbackförmchen füllen. Bei 180°C ca. 20 Minuten backen.

Pro Muffin:

241 kcal (1009 kJ), 4,7 g Eiweiß, 14,4 g Fett, 23,2 g Kohlenhydrate (1,9 BE)

## Schoko-Nuss-Muffins

### ZUTATEN:

- 0,25 l Teutoburger Raps-Kernöl
- 200 g Zucker
- 2 Päckchen Vanillezucker
- 5 Eier
- 1/8 l Milch
- 1 Prise Salz
- abgeriebene Orangenschale
- 500 g Mehl
- 1 Päckchen Backpulver oder Weinstein
- 1 TL Zimt
- 75 g Haselnüsse, gemahlen
- 75 g Schokolade
- 24 Papierbackförmchen (\* 55 mm)

Raps-Kernöl, Zucker und Vanillezucker mit dem Handrührgerät verrühren. Eier, Milch, Salz und Orangenschale zugeben und die Masse glatt rühren. Mehl mit Backpulver, Zimt und den gemahlene Nüsse mischen und an die Masse geben, nochmals gut durchrühren. Die Schokolade grob zerkleinern und unter die Masse heben und diese in die Papierbackförmchen füllen. Bei 180°C ca. 20 Minuten backen.

Pro Muffin: 257 kcal (1075 kJ), 4,5 g Eiweiß, 15,0 g Fett, 25,1 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.