

# Muffins

aus: Jutta Renz: Muffins

## Grundrezept:

250 g Früchte (nach Saison, oder tiefgefrorene, nicht auftauen)  
260 g Mehl  
2 ½ TL Backpulver  
½ TL Natron  
1 Ei  
120 g Zucker (**100 g**)  
1 Ms Vanille  
125 g weiche Butter (80 ml Öl)  
300 g saure Sahne (260 g Buttermilch, Milch oder Joghurt)

nach Geschmack max. 60 g Gewürze, Aromen, Rosinen, Nüsse oder Schokolade zugeben

evtl. mit Nüssen oder ähnlichem verzieren und backen oder nach dem Backen mit Glasur besteichen

ergibt 12 Stück

bei 180° C für ca. 20-25 min backen

## Heidelbeermuffins:

200 g Heidelbeeren  
200 g Mehl  
50 g Haferflocken  
2 ½ TL Backpulver  
½ TL Natron  
1 Ei  
120 g Zucker  
1 Ms Vanille  
125 g weiche Butter  
300 g saure Sahne

ergibt 12 Stück

bei 180° C für ca. 20-25 min backen

## Pikante Muffins:

120 g geputztes Gemüse (kleingeschnitten)  
250 g Mehl  
2 ½ TL Backpulver  
½ TL Natron  
½ TL Salz  
feingeschnittene Kräuter und Gewürze  
1 Ei  
50 ml Öl  
100 g geriebenen Käse  
250 g Buttermilch  
evtl. mit Käse bestreuen und überbacken

ergibt 12 Stück

bei 180° C für ca. 20-25 min backen