



Walnuss-Rosinen-Muffins



Nährwertangaben (pro Portion/Stück)

Energie: 85 kcal/355 kJ
Eiweiß: 3,4 g Fett: 2,4 g
Kohlenhydrate: 11,3 g

Zubereitung:

1. Die trockenen Zutaten in einer Schüssel vermischen. Milch und Joghurt verrühren. Sirup und Margarine vorsichtig schmelzen und abkühlen lassen. Die flüssigen Zutaten zu der Trockenmischung geben und solange verrühren, bis ein geschmeidiger Teig entsteht.
2. Kleine Kuchenförmchen einfetten, den Teig einfüllen und im vorgeheizten Backofen bei 220 Grad (Gas Stufe 7) 15 bis 20 Minuten backen, bis die Küchlein gut aufgegangen und goldbraun sind. Möglichst warm servieren.

Zutaten für 20 Portionen :

225 g Vollkornmehl
100 g Weizenkleie
50 Weizenkeime
 $\frac{1}{2}$ TL Salz
50 g Rosinen
50 g gehackte kalifornische Walnüsse
 $\frac{1}{2}$ TL Zimt
225 ml fettarmer Joghurt
300 ml fettarme Milch
50 g schwarzer Zuckerrübensirup
25 g Margarine