

## Heidelbeer-Joghurt- Muffins

### **Zutaten:**

200 g Heidelbeeren, 120 g Mehl, 120 g Vollkornmehl, ½ TL Backpulver, 1 TL Natron, 1 Messerspitze gem. Zimt, 30 g gemahlene Haselnüsse oder Mandeln, 1 Ei, 120 g Rohrzucker, 60 ml. neutrales Pflanzenöl, 200 g Naturjoghurt.

### **Zubereitung:**

Backofen auf 200 ° C (Umluft 180 °) vorheizen. Muffinform mit Papierförmchen auslegen oder Muffinform mit Margarine einfetten und in den Kühlschrank stellen.

Heidelbeeren waschen und verlesen, tiefgekühlte kurz antauen lassen. Mehl, Vollkornmehl, Backpulver und Natron mischen und durchsieben. Zimt und Nüsse zufügen und mischen.

Das Ei schaumig schlagen. Mit Zucker, Öl, Joghurt glatt rühren. Die Mehlmischung so unterheben, das der Teig feucht ist und Klumpen hat. Die Heidelbeeren unterziehen.

Die Vertiefungen der Form mit den Teig füllen und in 20 bis 25 Min. backen. In der Form ca. 10 Min. stehen lassen dann herausnehmen und auf einem Gitter abkühlen lassen. Mit Puderzucker bestäuben.

### **Tipp:**

1. mit leicht gefrorenen Beeren werden die Muffins saftiger
2. Wenn die Form nach dem Einfetten im Kühlschrank steht, entsteht beim Backen eine schöne Kruste