

Zucchini-Muffins



ZUTATEN:

- ½ Zucchini
- 100g Datteln
- 100 ml Rapsöl
- 1,5 EL Leinsamen (geschrotet)
- 3 EL Leitungswasser
- 100 ml pflanzliche Milch
- 1 TL Vanilleessenz
- 150g Dinkelmehl (Typ 1050)
- 30g Dinkel-Vollkornmehl
- 80g gem. Haselnüsse
- 2 TL Zimt
- 1 TL Backpulver
- 1 TL Natron

SCHRITTE:

- 1) Den Backofen auf 170°C Umluft vorheizen.
- 2) Zucchini waschen, fein raspeln, in einem Sieb abtropfen lassen.
- 3) Datteln halbieren und in einer Schüssel für ca. 15 min. in etwas Leitungswasser einweichen lassen.
- 4) Geschrotete Leinsamen mit 3 EL Leitungswasser verrühren und für ca. 10 Minuten Quellen lassen.
- 5) Eingeweichte Datteln mit einem Pürierstab/Mixer zerkleinern.
- 6) Die Dattelmischung mit dem Rapsöl, der pflanzlichen Milch und der Vanilleessenz in eine Rührschüssel geben und mit einem Handrührgerät zu einer homogenen Masse verrühren.
- 7) In einer separaten Schüssel beide Mehlsorten mit gemahlener Haselnüssen, Zimt, Backpulver und Natron vermischen.
- 8) Die Mehlmischung portionsweise unter die Dattelmischung rühren.
- 9) Zum Schluss noch die geraspelte Zucchini unter den Teig heben.
- 10) Den Teig auf 12 Muffinförmchen verteilen und für ca. 15 Minuten backen.
- 11) Schlemmen. ☺

GEHEIMTIPPS:

- Für ein besonders nussiges Aroma, die gemahlener Haselnüsse ohne Fett in einer Pfanne rösten, bis sie duften, kurz abkühlen lassen und dann wie beschrieben verarbeiten.

**Unser
Club.de**

