

Pekannuss-Dinkel-Muffins – ca. 12-14 Stück à ca. 40 g



Vegan
möglich



Vegetarisch



Glutenfrei



Laktosefrei



Zutaten

- 1/2 Tasse* geschmolzenes Kokosöl
- 3/4 Tasse Kokoszucker
- 1 Tasse Mandel- oder Hafermilch
- 1 Tasse Dinkelvollkornmehl
- 1/2 Tasse gehackte Pekannüsse
- 1 Teelöffel Vanilleextrakt
- 1 Esslöffel Backpulver
- 3 mittelgroße Eier (vegane Variante: 3/4 Tasse Apfelmus)

*Kaffeetasse (kein Kaffeebecher) oder ein 0,2-Liter-Glas

Zubereitung

Den Backofen auf 180 Grad vorheizen. Verrühre alle Zutaten in einer großen Schüssel und fülle den Teig in Muffin-Förmchen, die du dann 15 Minuten backst.



Was ist das Besondere an diesem Rezept?

Diese Muffins kommen ohne tierische Fette und Weizenmehl aus und sind daher gesünder als herkömmliche Muffins. Und die Pekannüsse bringen auch noch viele gesunde Fettsäuren mit. Dieses Rezept ist eine wunderbare Alternative für dich, wenn dir Weizenmehl Probleme macht - Dinkelmehl ist oftmals besser **verträglich!**

Da die Ernährungsbedürfnisse sehr individuell sein können, bitten wir dich, alle Ernährungsthemen mit deinem Gesundheitsteam und/oder einem*iner Ernährungsberater*in oder einem*iner auf CED spezialisierten Diätassistent*in zu besprechen.