Fachstelle Ernährung bei ADHS

Wichtiger Hinweis: Passe bitte das Rezept der individuellen Verträglichkeit an.

Für die Weglassphase geeignet (mit Carob)

Marmor-Muffins

Zutaten

320 g Dinkelmehl
15 g Pfeilwurzmehl
50 g Stevia Sweet Crystal
2 Messerspitzen Vanillepulver nature
1 Packung Backpulver

300 g Reisdrink
160 g Rapsöl geschmacksneutral

10 g Carob
oder bei Verträglichkeit 20 g Kakao

Zubereitung

Das Mehl bis und mit Backpulver in eine Schüssel geben und mit einem Löffel kurz umrühren.

Dann den Reisdrink bis und mit Rapsöl dazugeben und kurz und kräftig umrühren bis keine Klümpchen mehr zu sehen sind.

Die Hälfte des Teiges in die Papier-Back-Förmchen geben. Das Carobpulver unter den Rest Teig in die Schüssel geben und wiederum gut umrühren.

Dann den Carob-Teig ebenfalls in die Förmchen geben. Mit einer Gabel den Teig einmal durchmarmorieren.

Die Muffins auf ein Ofengitter stellen und in den auf 190 Grad vorgeheizten Ofen geben. Backzeit mit Umluft zirka 20 Minuten. Danach die Muffins nochmals für 5 Minuten im ausgeschalteten Ofen ruhen lassen.

Danach auf einem Gitter abkühlen lassen.

Ergibt 20 Muffins à zirka 35 g. Da können also auch mal zwei oder sogar drei gegessen werden ☺. Sie können auch tiefgefroren werden für den kleinen Hunger zwischendurch.

Hinweis
Diese Muffins sind bei Kindern überaus beliebt und sind ideal zum Mitgeben an Kindergeburtstage oder spezielle Schulanlässe.

Rezept Vanessa C. / Foto Andrea R.