

## Rote Johannisbeer-Muffins

Autor des Rezepts:



Keine Beschreibung vorhanden

### Rezept Zutatenliste

- 380g Vollkornmehl
- 1 Päckchen Backpulver
- 300g rote Johannisbeeren
- 3 Eier
- 150g Fruchtzucker
- 250g flüssige Butter
- 20g Vanillezucker
- 400g Magerjoghurt

### Zubereitungsanweisung

1. Den Backofen auf 180° vorheizen.
2. 12 Muffinformen mit Butter ausstreichen und mit Mehl stauben oder mit Muffinpapierförmchen auslegen.
3. Backpulver mit Mehl vermischen.
4. Johannisbeeren abzupfen und waschen.
5. Eier leicht verschlagen, Joghurt, Zucker, Butter und Vanillezucker dazugeben und glattrühren.
6. Mehl einrühren und die Johannisbeeren vorsichtig unterheben.
7. Muffinformen zu je 2/3 mit dem Teig füllen und auf der mittleren Schiene 25 Minuten backen. Etwas überkühlen lassen und aus der Form stürzen.

### Anmerkungen

Diese Muffins eignen sich für die Phase II der Ernährung nach Michel Montignac (Diätform)

<b>Zubereitungszeit</b>	5 Min	<b>Schwierigkeitsgrad</b>	ganz einfach
<b>Portionen</b>	zwölf Portionen	<b>Sonstige Menge</b>	
<b>Land/Region</b>		<b>Kosten pro Portion</b>	