

# Alltags-Muffins

Bei uns geht am Montag nach zwei Wochen erholsamer Pfingstferien die Schule wieder los und wir müssen uns (ob wir wollen oder nicht \*g\*) wieder an den Alltag und den normalen Wochenrhythmus gewöhnen. Um uns allen die Umstellung etwas leichter zu machen, gibt es heute das passende Rezept dazu - wie wärs damit, sie als kleine süße Überraschung in die Vesperdosen der Kinder zu packen? Normalerweise sind Muffins jetzt nicht so mein Fall und ich backe sie meistens als leckere Cheesecakes, weil mir so ein normaler Teig mit Joghurt und Öl irgendwie doch zu trocken ist. Nun habe ich aber dieses Rezept für 'Alltags-Muffins' in dem schönen Buch 'Willkommen an meinem Tisch' von Veronika Smoor entdeckt und bin echt froh, dass ich ihnen eine Chance gegeben habe... sie sind ruck-zuck zusammengerührt (auch toll geeignet um die Kinder mithelfen zu lassen), schmecken durch den Vollkornmehl-Anteil leicht kernig und die Beeren geben eine schöne fruchtige, saftige Note. Wer sie vor dem Backen noch mit etwas braunem Zucker bestreut, wird mit einer knackigen Kruste belohnt - echt lecker!



Zutaten (für 12 Stück):

---

- **120 g geschmolzene Butter**
  - **80 ml Ahornsirup oder Honig**
  - **2 Eier**
  - **120 g Mehl (Type 405)**
  - **120 g Vollkornmehl**
  - **1 Pkg. Vanillezucker**
  - **1 TL Backpulver**
  - **1 Prise Salz**
  - **150 g Beeren (frisch oder TK)**
  - **nach Belieben etwas braunen Zucker**
- 

Mehl, Vanillezucker, Backpulver und Salz in einer Schüssel vermischen. Öl, Honig und Eier in einer zweiten Schüssel kurz mit dem Schneebesen verquirlen. Die Mehlmischung zugeben und nur solange rühren, bis alle Zutaten vermischt sind. Beeren vorsichtig unterheben.



Teig in die Muffinform verteilen. Nach Belieben nun auf jeden Muffin etwas braunen Zucker streuen. Im vorgeheizten Backofen bei 180°C Ober-/Unterhitze ca. 20-25 Minuten backen.



© Leckerleckerliese.de