

## Himbeer Haferflocken Muffins



Himbeeren Haferflocken - herrliche Kombination!

---

Zubereitungszeit: 15 min

Wartezeit:

Backzeit: 25 min

---

### Zutaten

45 g feine Haferflocken  
250 g Buttermilch  
90 g Dinkel-Vollkornmehl  
100 g Weizenmehl  
2 ½ TL Backpulver  
½ TL Natron  
1 TL Zimt  
1 Ei  
120 g Zucker  
1 P. Vanillezucker  
80 ml Pflanzenöl

125 g Himbeeren

## Zubereitung

1. Backofen auf 190 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.
2. Ein 12er Muffinblech mit Förmchen belegen.
3. Haferflocken mit Buttermilch verrühren und 5 Minuten quellen lassen.
4. In einer großen Schüssel das Ei verquirlen. Zucker, Vanillezucker, Öl und die Haferflocken-Buttermilch dazu geben. Alles gut verrühren.
5. Mehl, Backpulver, Natron und Zimt mischen, auf die feuchten Zutaten sieben und nur solange rühren, bis alle Zutaten feucht sind.
6. Die Himbeeren NICHT unterrühren, sondern nur vorsichtig unterheben!
7. Den Teig in die Förmchen geben, die Temperatur des Backofens auf 180 Grad reduzieren und die Muffins für 20-25 Minuten backen.
8. Nach der Backzeit die Muffins noch 10 Minuten im Blech ruhen lassen, danach noch warm oder abgekühlt servieren.