

## Würzige Kürbis-Muffins mit Cranberries



Vollkornmuffins mit geraspeltem Kürbis, Cranberries und einer Menge Gewürzen.

---

Zubereitungszeit: 15 min  
Wartezeit:  
Backzeit: 25 min

---

### ZUTATEN

75 g getrocknete Cranberries  
250 g Vollkornmehl (Weizen oder Dinkel)  
1 TL Backpulver, gehäuft  
½ TL Muskatnuss  
½ TL Ingwer, gemahlen  
½ TL Salz  
¼ - ½ TL Pfeffer (je nach Geschmack)  
2 Eier  
300 ml Buttermilch  
80 ml Sonnenblumenöl  
60 g Ahornsirup (alternativ Honig)

150 g Kürbisfleisch, geraspelt (bei mir Hokkaido)

## AUSSERDEM

Einige Kürbiskerne und grobes Meersalz als Garnitur

## ZUBEREITUNG

1. Etwas Wasser zum Kochen bringen und die getrockneten Cranberries für 5 Minuten darin ziehen und anschließend auf einem Küchentuch abtrocknen lassen.
2. Den Backofen auf 190°C Ober-/Unterhitze vorheizen.
3. Ein 12er Muffinblech einfetten oder mit Cups auslegen.
4. Alle trockenen Zutaten (Mehl, Backpulver und die Gewürze) in einer Schüssel mischen.
5. In einer anderen Schüssel die Eier mit der Buttermilch, dem Öl und dem Ahornsirup verrühren.
6. Die Cranberries und den geraspelten Kürbis unterrühren.
7. Nun noch die trockenen Zutaten dazugeben und mit einem Kochlöffel oder Küchenspatel nur solange verrühren bis sich alle Zutaten verbunden haben. Den Teig mit einem Esslöffel in die Mulden der Muffinform füllen.
8. Mit Kürbiskernen und groben Meersalz garnieren und für gute 25 Minuten in der Ofenmitte backen.