

Muffins natur

Zutaten | 16 Muffins:

150 g entsteinte Datteln
150 ml Orangensaft
2 EL Cashewkernmus
250 g Dinkelvollkornmehl
2 TL Weinsteinbackpulver
1 TL Natron
½ TL Johannisbrotkernmehl
20 g Vollsojamehl
1 Pr. jodiertes Salz
1 Msp. Vanille
100 ml Olivenöl

So geht's:

- 1) Die Datteln kleinschneiden und mind. ½ Stunde im Orangensaft einweichen. Anschließend pürieren.
- 2) Cashewkernmus mit 250 ml Wasser aufmixen.
- 3) Mehl, Backpulver, Natron, Johannisbrotkernmehl und Sojamehl vermischen.
- 4) Backofen auf 170°C vorheizen.
- 5) Dattelpüree, Cashewmilch, Salz, Vanille und Öl vermischen und mit der Mehlmischung zu einem glatten Teig verrühren.
- 6) Den Teig auf ca. 16 Muffinförmchen verteilen und 20-25 min backen.

Beerencreme dazu:

300g gefrorene Beerenmischung
150-200g Sojaquark
1 EL Süße
Etwas Zitronenabrieb

So geht's:

Beeren leicht antauen lassen. Anschließend in einem hohen Gefäß mit Quark, Süße und Zitronenabrieb pürieren.