



Die kleine  
Mühle



# Kürbis Muffins

Mit Vanillequark Topping

35 Min.



- 75 ml BIO Raps-Kernöl mit BUTTERGESCHMACK
- 1 Kürbis, z. B. Hokkaido
- 100 g Rohrzucker
- 2 Eier
- 130 g Mehl
- 1 TL Backpulver
- 1 Prise Salz
- 1 Msp. Zimt gemahlen
- 1 Msp. Muskat gemahlen
- Vanille-Quark
- gepufftes Getreide



## Unsere Ölempfehlung:

**Raps-Kernöl, mit Buttergeschmack. Für eine tolle Butternote.**

Butter wird beim Braten schnell braun und ist tierischen Ursprungs. Als pflanzliche Alternative eignet sich dieses verfeinerte Raps-Kernöl daher besonders gut. Noch dazu laktosefrei.



DE-ÖKÖ-003  
EU-Landwirtschaft



## Zubereitung

1. Den Kürbis halbieren und die Kerne entfernen. Die Kürbishälften mit der offenen Seite nach unten auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen und im vorgeheizten Backofen (Umluft 200 Grad) für ca. 35 Minuten backen. Das Fruchtfleisch ist dann weich und kann mit einem Löffel entnommen werden. Es sollten jetzt ca. 250 g sein.
2. Die Papierförmchen in die Mulden des Muffins Bleches stellen.
3. Den Rohrzucker mit dem BIO Raps-Kernöl in eine Schüssel geben und kräftig verrühren. Die Eier dazugeben und gut unterrühren. Das abgekühlte Kürbispüree unter die Masse rühren.
4. Das Mehl mit dem Backpulver, Zimt, Muskat und Salz mischen und die Mehlmischung unter den Teig heben.
5. Die Muffinförmchen zu ca. 2/3 mit dem Teig befüllen und im auf 175 Grad vorgeheizten Backofen auf der mittleren Schiene für ca. 20 – 25 Minuten backen.
6. Auf die noch warmen Kürbis-Muffins je einen EL Vanille-Quark geben. Mit gepufftem Getreide bestreut servieren.

### Für 4 Personen

**Zubereitungszeit:** ca. 35 Minuten

**Backzeit:** ca. 20-25 Minuten

**Genießer-Tipp:** Wer es lieber herzhaft mag, kann anstelle von Rohrzucker und Zimt beispielsweise Speck, Käse und Lauchzwiebeln unter den Teig rühren.

### Nährwertangaben pro Stück:

176 kcal, 4 g Eiweiß, 7 g Fett, 23 g Kohlenhydrate (2,0 BE)



DE-ÖKÖ-003  
EU-Landwirtschaft