



Kochdauer:

Mittel (30 bis 60 Minuten)

Schwierigkeit:

einfach

Zutaten für 4 Portionen:

250 g Kamutmehl
0,5 Pkg. Backpulver
50 g Butter
2 Stk. Eier
100 g Staubzucker
100 g Sauerrahm
150 g Vanillejoghurt
300 g Heidelbeeren

Mein persönlicher Tipp

Die Muffins schmecken auch sehr gut mit Himbeeren, Rhabarber oder Brombeeren.:

Anita Winkler

Seminarbäuerin und Kräuterpädagogin aus der Südsteiermark

Quellen:

- Anita Winkler: *Seminarrezept*

Heidelbeer-Kamut-Muffins

Zubereitung

- Kamutmehl mit dem Backpulver vermischen.
- Die Butter schmelzen und abkühlen lassen.
- Eier, Zucker, Sauerrahm und Vanillejoghurt verrühren und die abgekühlte Butter unterrühren.
- Mehlmischung und danach die Heidelbeeren vorsichtig unterheben.
- In Muffinsförmchen füllen und im vorgeheizten Rohr bei 180 ° ca. 30 Min. backen.