

Rezept für 12 Muffins (normalerweise ist das genau ein Muffinblech)

Trockene Zutaten:

200 g Mehl

50 g Kokosraspel

2 TL Backpulver

1/2 TL Natron

75 g Zucker und abgeriebene Schale einer Bio-Orange/3 Tropfen Orangenaroma oder alternativ 65 g Zucker und 1 Pck. Orangenzucker*

1 Prise Salz

Feuchte Zutaten:

60 ml (entspricht 4 EL) Öl, geschmacksneutral

1 Ei

150 g Joghurt

100 ml Orangenlimonade oder auch Orangensaft

Außerdem:

Dekoherzchen aus Zucker

Equipment:

Küchenwaage

Mindestens 1 Rührschüssel oder große Salatschüssel

Evtl. Schneebesen, aber auch Esslöffel und Gabel möglich

2 Esslöffel

Evtl. einen Teigschaber, wenn man den Teig bis aufs Letzte rausbekommen möchte ^^

Muffinform mit 12 Vertiefungen oder auch 12 einzelne Muffinförmchen

Pinsel zum Einfetten (nicht nötig bei Silikonform!)

Kuchengitter

Zahnstocher für die Stäbchenprobe (Garprobe)

1. Ofen auf 175°C Ober- und Unterhitze vorheizen. Heißluft ist für Muffins nicht zu empfehlen (Gründe [hier](#)).
2. Die Vertiefungen der Muffinform bzw. die Förmchen mit Butter/Margarine/Öl einfetten und evtl. noch mit Mehl bestäuben (nicht möglich, wenn mit Öl eingefettet) oder alternativ mit Papierförmchen auslegen. Silikonformen müssen nicht eingefettet werden, sollten aber immer auf einem Backblech in den Ofen geschoben werden, weil sie sonst zu viel "wabbeln".
3. Alle trockene Zutaten mit einem großen Schneebesen oder auch nur einem Löffel in einer Rührschüssel vermischen.
4. In einer zweiten, ruhig kleineren Rührschüssel oder auch einem Messbecher alle feuchten Zutaten gut verrühren.
5. Nun die feuchten Zutaten zu den trockenen geben und nur so lange rühren, bis der Teig feucht ist (nur ca. 10-15 mal rühren)! Kleine Klümpchen einfach ignorieren.
6. Mit zwei Esslöffeln den Teig maximal 3/4 hoch in die Vertiefungen des Muffinblechs oder die Förmchen verteilen.
7. Ungefähr 20 bis 25 Minuten auf mittlerer Schiene backen. Stäbchenprobe machen. Dazu z.B. einen Zahnstocher mittig in einen Muffin stechen. Wenn beim rausziehen nicht dranhängt, dann sind die Muffins fertig. Muffins nach dem Herausnehmen ca. 5 Minuten in der Form ruhen lassen, aus der Form lösen und auf einem Kuchengitter abkühlen lassen.
8. Je drei kleine Zuckerstreuselherzen in jeden Muffin stecken und direkt warm servieren.

*Nährwerte**:*

168 kcal, 3.3 g Eiweiß, 20.8 Kohlenhydrate - davon 8.2 g Zucker, 8.1 g Fett - davon 0.6 g gesättigt,
0.28 g Natrium

*gibt es z.B. von RUF oder auch Dr. Oetker, bei uns im Netto gibt es den aber seltsamerweise nicht in der Backabteilung sondern über den Tiefkühltruhen..

** Nährwerte für meine Version mit Orangenzucker, Rapsöl, Naturjoghurt 0.1% Fett und Orangenlimonade.