

Grundrezept für 12 Muffins (das ist normalerweise genau 1 Muffinblech)

Trockene Zutaten:

240 g Mehl
1 TL Backpulver
(1/2 TL Natron, wenn der Teig Säure enthält*)
1/2 TL Salz
90 g Zucker

Feuchte Zutaten:

60 ml (entspricht 4 EL) Öl, geschmacksneutral (z.B. Sonnenblumenöl, Rapsöl)
1 Ei
125 ml Flüssigkeit, z.B. Säfte, Milch, saure Sahne

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. Falls der Backofen vorgeheizt werden soll, auf 175°C Ober- und Unterhitze vorheizen. Ich empfehle, Muffins bei Ober- und Unterhitze statt Heißluft zu backen, weil Muffins aufgrund ihres im Vergleich zu Kuchen niedrigeren Fettgehaltes durch Heißluft stärker austrocknen und dann nicht mehr so saftig sind. Wenn doch Heißluft, dann auf 155°C stellen. Aus ökologischen Gründen heize ich nicht immer bzw. nur ganz wenig vor. Dadurch verlängert sich die Backzeit meistens um ca. 10 Minuten und man muss das Gebäck besser im Auge behalten. (Außerdem stelle meistens 5 Minuten vorher den Ofen schon aus, klappt auch sehr gut.) Ich habe mal gelesen, dass man bei Heißluft gar nicht vorzuheizen braucht, weil die Luft direkt in der eingestellten Temperatur in den Ofen geblasen wird.
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 in einer Rührschüssel vermischen. Ich nehme dazu gerne einen großen Schneebesen, aber ein Esslöffel tut's auch.
4. Alle feuchten Zutaten in einer zweiten, ruhig kleineren Rührschüssel oder auch einer großen Tassen verrühren. Auch hier finde ich einen Schneebesen (klein) praktisch, aber es geht auch mit einer einfachen Gabel.
5. Die feuchte Mixtur zur trockenen geben und nur so lange rühren, bis der Teig feucht ist (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. Fertig! ^^

Nährwerte pro Muffin:*

152 kcal, 2.7 g Eiweiß, 23.1 g Kohlenhydrate - davon 8.6 g Zucker, 5.4 g Fett - davon 0.6 g gesättigt, 0.31 g Natrium

* Zubereitung des Grundrezeptes mit Rapsöl und Apfelsaft.

** Natron findet man in der Backabteilung von größeren Supermärkten. Natron benötigt Säure, deshalb muss es nur hinzugegeben werden, wenn der Teig z.B. Orangensaft, Joghurt, etwas Zitronensaft oder auch saure Sahne enthält.