

Herzhafte Muffins vegan

Herzhafte vegane Muffins ohne Milch und ohne Ei - Vegane Muffins herzhaft mit Tomaten, Rucola und Erdnüssen verfeinert.

etwa 12 Stück



gelingt leicht

bis 20 Minuten



Zutaten:

Für die Muffinform (12er):

12 Papierbackförmchen (Ø 5 cm)

All-in-Teig:

100 g getrocknete Tomaten in Öl

25 g Rucola (Rauke)

250 g Weizenmehl

1 Pck. Dr. Oetker Original Backin

125 ml Olivenöl

250 ml Sojadrink ungesüßt

50 g geröstete, gesalzene

Erdnusskerne

1 TL Salz

Pfeffer

2 TL tiefgekühlte gehackte, gemischte
Kräuter

Wie backe ich herzhafte vegane Muffins?:

1 Vorbereiten:

Tomaten abtropfen lassen und klein schneiden. Rucola waschen, trocken tupfen und fein hacken. Die Mulden der Muffinform mit Papierbackförmchen auslegen. Backofen vorheizen.

Ober-/Unterhitze etwa 180 °C

Heißluft etwa 160 °C

2 All-in-Teig zubereiten:

Mehl mit Backin in einer Rührschüssel mischen. Olivenöl und Sojadrink nach und nach unter Rühren mit einem Mixer (Rührstäbe) oder Schneebesen hinzufügen und alles kurz zu einem glatten Teig verarbeiten. Tomaten, Rucola und Erdnüsse unterheben. Mit Salz, Pfeffer und Kräutern würzen. Teig gleichmäßig auf die Mulden verteilen. Muffinform auf dem Rost in den Backofen schieben.

Einschub: Mitte

Backzeit: etwa 25 Min.



Versuchsküche Rezepte und Tipps

Herzhafte Muffins aus der Form lösen und auf einem Kuchenrost erkalten lassen oder lauwarm servieren.

Tipps aus der Versuchsküche

- Die Muffins sind einfriergeeignet.
- Für eine **12er Mini-Muffinform** das halbe Rezept (allerdings **2 gestr. TL Backin**) verwenden und etwa 18 Min. backen.

