

# Muffins Backen Rezepte Weihnachten

## Blaubeere Soja Muffins

Gattung: Backen, Muffins, Plätzchen, Kuchen, Kekse, Weihnachten

---

170 g	Weizenmehl	8	Essl. Honig
170 g	Vollkornmehl	2	Essl. Sojaöl
110 g	Sojamehl		Vanille
4	Essl. Haferkleie	220 g	Blaubeeren (frisch oder - gefroren)
3	geh. TL Backpulver	Öl	für die Form
1/2	geh. TL Salz		
360 ml	Sojamilch		

---

Alle Zutaten bis auf die Blaubeeren in einer Schüssel miteinander vermischen und diese zum Schluss unterheben.

Nicht zu lange rühren, sonst wird der Teig zäh.

In die gefettete Muffins Form füllen und ca. 20 Minuten bei mittlerer Hitze backen.

Tipp: die Muffins sollten auf Fingerdruck nachgeben.