



Blaubeer-Muffins

Zutaten:

3 Eier
50 ml Milch (pflanzlich)
90 g Apfelmus
2 EL Erythrit
80 g gemahlene Mandeln
3 EL Hafermehl (glutenfrei)
150 g Heidelbeeren
(frisch oder TK)
1/2 TL Weinsteinbackpulver

Zubereitung:

Eier mit Milch hellcremig aufschlagen.
Apfelmus und Erythrit zugeben und nochmal kurz mixen.
Die trockenen Zutaten unterheben und die Hälfte der Heidelbeeren zum Teig geben.
Den Teig in Muffinförmchen aufteilen und die restlichen Heidelbeeren gleichmäßig auf den Muffins verteilen (ggfls leicht in den Teig eindrücken)
Im Ofen bei 170 Grad ca 15-20 Minuten backen.

