

Hier und heute



Saftig-würzige Erdnuss-Muffins

Die Erdnuss-Muffins von Anja Tanas schmecken super – ganz ohne Haushaltszucker, nur mit der Süße von Datteln und Trockenfrüchten.

Das Rezept

von Anja Tanas für zwölf Muffins

Zutaten

- 150 g getrocknete Datteln
- 100 ml heißes Wasser
- 100 g ungesalzene, geröstete Erdnüsse
- 1 Bio-Orange
- 150 g Trockenfrüchte z. B. Feigen, Pflaumen, Beeren, Aprikosen
- 150 g Erdnussbutter ungesalzen
- 50 g weiche Butter
- 2 Eier (Raumtemperatur)
- 250 ml Buttermilch (Raumtemperatur)
- 200 g Mehl
- 50 g Haferflocken kernig
- 3 TL Backpulver
- 1 TL Zimt
- 1 Msp. Nelkenpulver
- ½ TL Muskatnuss, gerieben
- 1 gestr. TL Salz

Tipp: Wer keine Erdnüsse mag oder eine Allergie hat, kann auch Mandeln und Mandelmus verwenden.

Zubereitung

Datteln grob kleinschneiden, in einer Schüssel mit heißem Wasser bedecken und ca. zehn Minuten ziehen lassen. Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.

Erdnüsse grob hacken. Orange waschen, trocknen und die Schale dünn abreiben.

Trockenfrüchte kleinhacken. Für den Teig die Erdnussbutter, Butter und Orangenschale verrühren. Datteln mit dem Stabmixer pürieren und hinzufügen.

Eier und Buttermilch unterziehen. Mehl, Haferflocken, Backpulver, Zimt, Nelke, Muskat und Salz mischen und nach und nach unterrühren. Erdnüsse und Trockenfrüchte mit einem Löffel unterziehen.

Den Teig in den Mulden der Muffinform verteilen. Ggf. Papierförmchen verwenden, das ist aber nicht zwingend notwendig. Der Teig darf etwas über den Rand ragen. Ein paar Erdnüsse obenauf verteilen.

Muffins ca. 25 Minuten auf mittlerer Schiene goldbraun backen. Sie schmecken warm oder kalt.