

# Johannisbeer-Muffins

## Zutaten | 12 Portionen

125 g	Zucker
1 Pck.	Vanillinzucker
1	Ei, Größe M
60 ml	Rapsöl
200 g	Naturjoghurt
250 g	Weizenmehl Type 405
1 Pck.	Backpulver
200 g	Johannisbeeren, frisch oder gefroren
1 EL	Puderzucker

Zubereitungszeit: 15 Min.; Backzeit: 20-25 Min.

## Zubereitung:

- Den Backofen auf 180°C Umluft vorheizen.
- Aus Zucker, Vanillinzucker, Ei, Öl Joghurt, Mehl und Backpulver einen glatten Rührteig herstellen.
- Die Johannisbeeren vorsichtig unterheben.
- Den Teig in 12 Muffinförmchen füllen und 20 bis 25 Minuten goldbraun backen.
- Die Muffins aus dem Ofen nehmen und mit Puderzucker bestäuben.

## Tipp:

Es eignen sich auch jegliche andere Obstsorten und Beeren, je nach Saison tiefgekühlt oder frisch..

Nährwertangaben können je nach Größe und Gewicht der Lebensmittel variieren.  
Die folgenden Angaben beziehen sich auf 100 g:

## Nährwertabelle

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Kalzium
248 kcal	8,17 g	39,1 g	4,64 g	56,3 mg