

Saftige Nuss – Küchlein

Ein FREI VON Rezept! So luftig und zart! Nach Geschmack können Beeren, wie Heidel- oder Himbeeren unter den Teig gerührt werden!

FREI VON: Gluten, Weizen, Milch, Ei, Soja, Lupine, Haushaltszucker, Mais



Für 12 Stück

Für den Teig:

75g gemahlene Mandeln*

75g gemahlene Haselnüsse*

60g Kartoffel- oder Tapiokastärke

40g Amaranthmehl (alternativ Buchweizen- oder Teffmehl)

100g Kokosblütenzucker (alternativ Ahornsirup oder Agavendicksaft)

1 P. Weinsteinbackpulver

1 Prise Salz

1 Prise Zimt

2 EL Apfelmus

150ml stark kohlenensäurehaltiges Mineralwasser

100ml Öl

Zur Dekoration:

Etwas Mandelmus

12 Himbeeren

1. Ein Muffinblech mit Papierförmchen auskleiden.
2. Alle trockenen Zutaten in eine Rührschüssel geben und mischen.
3. Alle restlichen Zutaten zum Mehlgemisch geben und alles rasch zu einem glatten Teig verrühren.
4. Den Teig in die Papierförmchen geben und im vorgeheizten Backofen bei 190 Grad (Ober- und Unterhitze, auf mittlerer Schiene) etwa 20 – 25 Minuten backen. Das Blech aus dem Ofen nehmen und die Muffins vollständig auskühlen lassen.
5. Die Muffins aus den Papierformchen nehmen und umgedreht auf eine Kuchenplatte legen. Jeweils etwas Mandelmus auf die Küchlein geben und mit einer Himbeere dekorieren.

*Nussallergiker können auf gemahlene Erdmandelflocken zurückgreifen.



