



Kernige Muffins		
Menge	Zutaten	Zubereitung
		Eine Muffinform mit Papierförmchen auslegen. Die Backröhre auf 160°C Umluft aufheizen.
100 g	Kerne/Nüsse (Leinsamen, Kürbiskerne, Sonnenblumenkerne, Haselnüsse, ...)	vermischen, in jedes Förmchen 1TL einfüllen.
250 g 2TL 1 Pck. 150 g	Mehl Backpulver Vanillezucker Brauner Zucker	Alle trockenen Zutaten miteinander vermischen.
150 g  200g 2	Butter  Saure Sahne Eier	Schmelzen (nicht erhitzen!)  Unter die geschmolzene Butter rühren. Sofort die Mehlmischung unterrühren und den Teig in die Förmchen füllen.
		Die restliche Körnermischung auf die Muffins streuen, andrücken, mit etwas Zucker bestreuen und 20 – 25 Minuten backen. Kurz abkühlen lassen, aus der Form lösen und genießen. Eignen sich auch zum Tiefkühlen.