

## Vegane Rübli-Muffins



Diese unschlagbar leckeren veganen Rübli-Muffins sind schon lange auf dem Blog: als Rübli-Cupcakes! Da sie aber so leider kaum von den Menschen gefunden werden, die mit Cupcakes nichts anfangen können, bekommen sie heute einen eigenen Blogbeitrag. Den haben sie auch absolut verdient: sie schmecken nämlich phantastisch! Ihr könnt übrigens auch alle meine Muffins-Rezepte als Kuchen backen: je nach Form erhöht sich die Backzeit dann auf 50 bis 60 Minuten: unbedingt immer die Stäbchenprobe machen!

### Zutaten

- 200 g Dinkelvollkornmehl, möglichst frisch gemahlen
- 1 1/2 Tl Natron
- 1 Tl Weinsteinbackpulver
- 1/4 Tl Salz
- 1/4 Tl gemahlener Zimt
- 150 g Zucker oder Birkenzucker
- 70 g geschmacksneutrales Pflanzenöl
- 110 g Soja-Mandel-Joghurt oder ein anderer veganer Naturjoghurt
- 1/2 Tl gemahlene Vanille
- 150 g fein geriebene Karotten
- 75 g fein gehackte Walnüsse

Für den Guß (optional):

- 250 g Puderzucker
- frischgepresster Zitronensaft (je nach Größe, etwa eine Zitrone)
- Marzipan-Rübli oder Deko-Streusel

Bitte immer biologisch angebaute Zutaten verwenden - es macht so einen großen Unterschied: im Geschmack und für unsere Erde!

### Zubereitung

Statte erst einmal die Muffinbleche Deiner Wahl mit Muffinförmchen aus: diese Menge ergibt etwa 15 große Muffins oder 48 Minimuffins.

Dann werden in einer mittelgroßen Schüssel Zucker, Pflanzenöl, Joghurt und Vanille gut verrührt. In diese Mischung kommen nach und nach Mehl, Natron, Backpulver, Salz und Zimt. Gut verrühren, bis eine homogene Masse entstanden ist. In diese Masse kommen nun die geriebenen Karotten und die Walnüsse und werden gut untergerührt. Während der Ofen auf 165°C Umluft aufgeheizt wird, gibt man mit Teelöffeln (bei Minimuffins) oder Eßlöffeln (bei Muffins) die Masse in die Muffinförmchen. Die Minimuffins werden etwa 15-20 Minuten, die Muffins etwa 25-30 Minuten gebacken (Stäbchenprobe!). Sind sie schön gebräunt und durchgebacken, dürfen sie auf der Arbeitsfläche auskühlen.

Während die Rübli-Muffins auskühlen, wird der Zitronenguß angerührt, der unbedingt sehr dick sein muß! Deshalb wird dem Puderzucker (in einer Rührschüssel) unter festem Rühren mit dem Schneebesen teelöffelweise (und langsam! Nach jedem Teelöffel erst einmal lange rühren, da der Guß sehr schnell zu dünn wird!) der Zitronensaft untergerührt, bis die Masse zwar glatt gerührt werden kann, aber nur gerade so eben vom Löffel fließt. Auf jeden erkalteten Muffin gibt man einen großzügigen Klecks Zitronenguß und ein Marzipan-Rübli (oder Streusel).

Vor dem Verzehr gut durchtrocknen lassen! Die Rübli-Muffins halten sich gut und gerne drei Tage ohne geschmacklich zu leiden, da sie herrlich saftig und aromatisch sind.