

## Vegane Zitronen-Kokos-Muffins



Diese Muffins sind seit vielen Jahren unsere Standardmuffins: wir backen sie jedes Jahr zu unserem traditionellen [Frühlingspicknick](#) und als [Spiegelei-Muffins](#) zum Osterfest.

Wenn wir es uns einfach machen wollen,

lassen wir die Aprikosenhälften einfach weg und dekorieren sie zu Ostern mit grün gefärbtem Zuckerguss und bunten Dragee-Eiern. Wir haben den Teig auch schon oft in eine Kuchenform gefüllt und daraus einen Geburtstagskuchen gebacken! Dann muß einfach die Backzeit auf etwa 50-60 Minuten erhöht werden (Stäbchenprobe!). Egal in welcher Form: diese Zitronen-Kokos-Muffins sind superlecker, supersaftig und schmecken auch noch nach Tagen! Probiert es aus!

### Zutaten

- 1 Tasse (120 g) Dinkelvollkornmehl, möglichst frisch gemahlen
- 1 Tasse (140 g) Dinkelmehl 1050
- 2 Tl Weinsteinbackpulver
- 1/2 Tl Natron
- 1 EL geriebene Zitronenschale (die abgeriebene Schale einer Zitrone)
- 1/2 Tasse (40 g) Kokosraspel
- 60 g Apfelmark
- 1/2 Tasse (140 g) brauner Zucker
- 1/3 Tasse (80 ml) geschmacksneutrales Pflanzenöl
- 500 g Soja-Kokos-Joghurt oder anderer veganer Naturjoghurt
- 3 EL Zitronensaft, frisch ausgepresst
- 250 g Puderzucker für den Guß
- frisch gepresster Zitronensaft für den Guß
- Dekoration nach Belieben

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

### Zubereitung

Als erstes werden die Muffinsblechvertiefungen mit Papierförmchen ausgestattet: bei mir ergibt diese Menge etwa 15 Muffins, das hängt jedoch stark von der Füllhöhe ab. Wenn Ihr den Teig in Silikonformen füllt, spült Ihr diese vorher mit kaltem Wasser aus und klopf es vor dem Einfüllen einfach nur grob aus. Eine Kuchenform fettet Ihr besser gut aus: es sei denn, sie ist ebenfalls aus Silikon.

In einer mittelgroßen Schüssel die trockenen Zutaten (beide Mehlsorten, Backpulver, Natron und Zitronenschalenabrieb) gut vermischen. In einer etwas größeren Schüssel das Apfelmark mit Zucker, Öl, Joghurt und Zitronensaft gut verrühren. Die trockenen Zutaten vorsichtig unterheben, bis sie feucht sind.

Den Backofen auf 160 °C Umluft vorheizen und die Papierförmchen zu 3/4 mit Teig füllen. Gebacken werden die Muffins anschließend etwa 20-25 Minuten, bis sie eine schöne Bräunung haben und bei der Stäbchenprobe kein Teig mehr am Holzstäbchen kleben bleibt.

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