

Vegane Rhabarbermuffins



Die Rhabarberzeit ist doch eine der schönsten Zeiten im Jahr! Mit der Rhabarbersaison beginnt ja auch die Picknicksaison und Rhabarbermuffins sind oft eine schöne Alternative, um auch auf

Ausflügen in den Genuß eines kleinen Rhabarberkuchens zu kommen. Diese veganen Muffins vereinen die wunderbare Säure des Rhabarbers mit knackigen Walnüssen und sind wirklich ein Fest für alle Sinne: probiert sie unbedingt aus!

Dieses Großfamilienrezept ergibt je nach Füllmenge der Förmchen 22-24 große Muffins. Halbiert es einfach, wenn Euch das zuviel ist. Aber ich garantiere Euch: von diesen veganen Rhabarbermuffins kann man überhaupt nicht zu viele haben! Sie schmecken auch nach drei Tagen noch wunderbar saftig!

Zutaten

- 1 große Tasse (180 g) Dinkel, frisch gemahlen (oder Dinkelvollkornmehl)
- 1 1/2 Tassen (270 g) Dinkelmehl 1050
- 2 TL (ca. 7 g) Weinsteinbackpulver
- 1 1/2 TL (ca. 10 g) Natron
- 1 Tasse (160 g) Walnüsse
- 100 g Apfel-Bananen-Mark
- 1/2 Tasse (150 g) Rohrohrzucker
- 1/3 Tasse (110 g) geschmacksneutrales Pflanzenöl (Bratöl)
- 1 Messerspitze Bourbon Vanille, gemahlen
- 165 g Haferjoghurt mit 285 g Hafermilch vermischt (das Mischungsverhältnis ist nicht so wichtig: es sollte insgesamt einfach 450 g dickflüssige Hafermilch ergeben)
- 280 g Rhabarber (geschält etwa 230 g)

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

Zubereitung

Zuerst werden die Walnüsse grob gehackt. Dann werden in einer mittelgroßen Schüssel die beiden Mehlsorten, Backpulver, Natron und die Walnußstückchen gut miteinander vermischt.

In einer weiteren großen Schüssel wird das Apfel-Bananen-Mark mit dem Zucker, dem Öl und der Vanille gut verquirlt. Anschließend kommt die Hafermilchmischung hinzu und alles wird kräftig miteinander verrührt.

Der Rhabarber wird geschält und in feine Stücke geschnitten: sie sollten nicht zu grob sein! Diese werden unter die feuchten Zutaten gemischt und zuletzt werden nach und nach die trockenen Zutaten untergerührt, bis alles miteinander vermischt ist.

Dieser Teig wird nun in mit Papierförmchen ausgestattete Muffinsformen gefüllt: ich mache sie immer recht voll. Vor dem Einfüllen kann der Backofen vorgeheizt werden: und zwar auf 160 ° Celsius Umluft / Heißluft.

Die Muffinsbleche werden auf zwei Ebenen (ich nehme immer die unterste und die mittlere Ebene) in den heißen Backofen geschoben und 20 - 25 Minuten lang goldbraun gebacken. Nach 10 Minuten wechsele ich die Bleche aus, weil mein Backofen auf den verschiedenen Ebenen trotz Umluft unterschiedlich stark backt: aber da kennt Ihr Euren Ofen am besten.

Wir brauchen bei diesen Muffins keinen Guß: aber ein wenig Puderzucker kann auf keinen Fall schaden.