

# Mediterrane Muffins ...

## Zucchini-Muffins

### Zubereitungszeit:

ca. 10 Minuten Arbeitszeit + ca. 35 Minuten Backzeit

---

### Schwierigkeit:

einfach

---

### Zutaten für ca. 12 Stück:

- 60 g zerlassene Butter oder Margarine (ohne Soja!) oder Öl, z.B. Distelöl
  - 100 g Zucker
  - 150 g Dinkelmehl
  - 1 TL Backpulver
  - 2 Eigelb
  - 100 g Haferflocken
  - 250 g geriebene Zucchini
  - 2 EL Milch (bei Bedarf)
  - 1/2 TL Zimt, wenn er vertragen wird
-

## Für die Glasur:

A) 125 g **Puderzucker für Zuckerguss**

ODER

B) 150 g **weiße Schokolade\*** – wird in der Regel besser als dunkle vertragen

ODER

C) **Puderzucker** oder **Kokosflocken zum Bestreuen**

**Achtung:** Wenn Du sehr empfindlich reagierst – Schokolade gilt als problematisch – oder schon am selben Tag etwas “Verbotenes” gegessen hast, lass die Schokolade bitte weg.

---

## Zubereitung:

Den Backofen auf 175 °C vorheizen. Die Butter/Margarine/das Öl mit dem Zucker schaumig rühren, nach und nach die beiden Eigelb hinzufügen.

Das Mehl mit dem Backpulver und Zimt vermengen, sukzessive unterrühren.

Die Zucchini und die Haferflocken zum Teig hinzufügen, falls der Teig zu trocken ist, die angegebene Milch dazufügen. Alternativ kann hierzu auch Reis- oder Hafermilch benutzt werden.

Den Teig in gefettete Muffinformen oder in 12 Papierbackförmchen füllen und ca. 35 Minuten backen.

## Die Glasur:

A) Für den **Zuckerguss** den Puderzucker mit heißem Wasser anrühren. Der Zuckerguss sollte von zähflüssiger Konsistenz sein. Abhängig von der gewünschten Dicke der Zuckerglasur kann

hier die Wassermenge variieren, aber bitte nur EL-weise hinzufügen! Die Glasur wird auf die abgekühlten Muffins aufgetragen.

ODER

B) Die **weiße Schokolade** zerkleinern. Die weiße Schokolade im Wasserbad schmelzen – Schokolade darf nicht kochen! Die noch flüssige Schokolade über die ausgekühlten Muffins gießen und vor Verzehr trocknen lassen.

ODER

C) Streu lediglich **Puderzucker** durch ein Sieb oder mit einer Strehilfe oder ein paar Kokosflocken über die fertigen Muffins.

(So ähnlich entdeckt auf [chefkoch.de](http://chefkoch.de))

**Guten Appetit!**

**(c) Histamin-Pirat**