

Muffins für alle ...

Bloggeburtstag – 1 Jahr

Zum “Rezepte-Fest” (Rezepte-Preisausschreiben) kam auch Joanna von [“Die Küchenzuckerschnecke”](#) und hat dieses tolle Rezept mitgebracht. Es ist laktosefrei, fruktosearm, glutenfrei und natürlich histaminarm – damit also ein Muffin-Rezept für alle.

Blaubeer-Kokos-Muffins

Zubereitungszeit:

ca. 10 Minuten + ca. 20 Minuten Backzeit

Schwierigkeit:

einfach



Zutaten für ca. 8 Muffins :

- 2 Eier
- 50 g [Reissirup](#)*
- 100 g Traubenzucker

- 70 ml Distelöl oder Kokosöl
 - 90 ml Kokosmilch
 - 140 g Maismehl
 - 1 TL Weinsteinbackpulver
 - 50 g Kokosraspeln
 - ca. 100 g Blaubeeren
-

Zubereitung:

1. Eier mit Reissirup und Traubenzucker sehr schaumig schlagen. Öl mit Kokosmilch verrühren und unter die Eimasse mit dem Handrührgerät unterrühren. Mehl mit Backpulver und Kokosflocken mischen und unter die Ei-Öl-Mischung rühren.
2. Teig in Muffinförmchen füllen und Blaubeeren auf den Teig verteilen.
3. Im vorgeheizten Backofen (160 °C) ca. 20 Minuten backen. Vollständig auskühlen lassen.





([Joannas](#) Beitrag zum Bloggeburtstag)

Guten Appetit & vielen Dank an Joanna!