

# Birgit Giess

Hauswirtschaftsmeisterin u.  
Gesundheitspädagogin (SKA)

<http://www.gesunde-rezepte.de>

## Muffin mit Johannisbeeren

170 g Weizenvollkornmehl, fein (oder Dinkel)	mit
2 El Honig	und
1 ½ Tl Backpulver (ohne Phosphat)	mischen
1 Tl Zimt, gemahlen	und
1 Prise jod. Meersalz	zufügen und
2 Eier (Gr. M)	unterrühren, sowie
50 cm <sup>3</sup> kaltgepr. Sesamöl	und
75 cm <sup>3</sup> Milch (1,5 % Fett)	alles gut verrühren
	und
30 g Kokosflocken	und
40 g Sultaninen	unterrühren, zuletzt
240 g Netto Johannisbeeren (od. 120 g Johannisbeeren u. 120 g Felsenbirnebeeren)	untermischen u. d. Teig m. einem Löffel i. d. Muffinform einfüllen.

Backen: Heißluft 150°  
2. Einschubleiste von unten  
ca. 25 Min.

Gesamt: 1798,05 kcal : 12 = 150 kcal (mit Johannisbeeren)  
37,57 g Ballaststoffe : 12 = 3,13 g Ballaststoffe