

Süßes / Backen / Kinder / super schnell /

## Gesündere Blaubeermuffins

In was für einer Zeit leben wir momentan?! Hätte mir jemand gesagt, dass wir in einer weltweiten Pandemie leben werden und nebenan ein grausamer Krieg herrschen wird, ich hätte es nicht gegeblaubt. Ich gehöre zu der Sorte Mensch, dem alles Üble immer auf den Magen schlägt. Alles emotional Belastende, wird automatisch auf meinen Körper übertragen. Häufig in Form von Appetitlosigkeit oder auch einem allgemeinen Ungleichgewicht in meinem ganzen Magen-Darm-Bereich. Dass mich die Ereignisse in der Welt stark beschäftigen und alles andere als kalt lassen, bestätigt mir derzeit mal wieder mein Bauch. Deshalb habe ich mir selbst Weizen-, Zucker- und Alkoholverbot verordnet. Ich versuche mir gerade nur Gutes zu tun und besonders auf meine körperliche und mentale Gesundheit aufzupassen.

Am schwersten fällt mir der Verzicht auf Zucker. Und dabei handhabe ich es hier nicht mal wahnsinnig streng und verzichte lediglich auf raffinierten Zucker. Kokosblütenzucker, Ahornsirup und Honig erlaube ich mir in Maßen. Mein Appetit auf Kuchen wurde in den letzten Tagen unerträglich schlimm, weshalb ich mir kurzerhand diese Muffins aus Dinkelmehl und Kokosblütenzucker gebacken habe. Die Muffins sind ruckzuck zubereitet. Ich habe alle Zutaten einmal in meine liebste Kitchen Aid geworfen (wer gerade eine sucht, kann [hier](#) prima die Preise und Produkte vergleichen) und anschließend für 25 min in den Ofen geschoben. Fertig! Ein Muffin am Nachmittag und ich war wieder glücklich und zufrieden. Nun kann es weiter gehen. Die restlichen Muffins hat mein Sohn verschlungen. Sie sind aber auch lecker! Wahnsinnig saftig, leicht süß und himmlisch blaubeerig. Was mich dieser Tage auch über [Schoko-Cookies](#) und [Torten](#) hinweg tröstet, ist z.B. [dieses Bananenbrot](#) und auch [diese Waffeln](#) (nur ohne Schokolade...).

### Zutaten für 11-12 Muffins

---

- 200 gr - Dinkelmehl
- 100 gr - Kokosblütenzucker
- 0.5 TL - Backpulver
- 1 Prise - Zimt
- 1 - Ei
- 100 gr - geschmolzene Butter
- 150 ml - Milch
- 150 gr - Blaubeeren

### Zubereitung:

---

1. Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.

2. Das Dinkelmehl, Kokosblütenzucker, Backpulver und Zit miteinander vermengen.
3. Die geschmolzene Butter, Milch und das Ei dazu geben und gut verrühren.
4. Die Blaubeeren behutsam unterheben.
5. Eine Muffinform fetten und mehlen und den Teig gleichmäßig auf 11 Förmchen aufteilen.
6. Für etwa 25 Minuten im Backofen backen. Stäbchenprobe machen!

Viel Spaß & Guten Appetit,  
Eure Julia