



FRÜHAUFSTELLER

Zu einem genussvollen, fröhlichen Einstieg in den Tag gehört nicht nur ein feines Frühstück, sondern auch Blumenfreuden für die Augen, leichte Musik, eine sanfte Massage, duftende Seifen und vor allem – Zeit.



KÖSTLICH

Konfitüren-Muffins

Für 1 Muffinblech
Ergibt 12 Stück

450 g Mehl
30 g Zucker
3 TL Backpulver
1/2 TL Salz

1 Ei
1 Eiweiss
1,8 dl Milch lauwarm

75 g Butter flüssig, ausgekühlt
Butter und Mehl für die Form
12 TL Konfitüre Aroma nach
Belieben

1 Mehl, Zucker, Backpulver und Salz in einer Schüssel mischen. Ei, Eiweiss, Milch und Butter verquirlen. Zur Mehlmischung geben und alles zu einem weichen, glatten Teig kneten; am besten geht dies mit einer Teigmaschine oder mit den Knethaken des Mixers. Ofen auf 200 °C vorheizen.

2 Muffinformen mit Butter einfetten und mit Mehl bestäuben. Teig in 12 Stücke

teilen. Daraus von Hand ca. 1 cm dicke Rondellen formen. Je 1 TL Konfitüre darauf geben, die Teigenden zusammenfassen und zu Kugeln formen. Mit der Verschlussseite nach unten in die Vertiefungen geben. In der unteren Ofenhälfte 20–25 Minuten backen. Es ist normal, dass die Muffins aufspringen und etwas Konfitüre ausläuft!

3 Nach dem Backen 5 Minuten stehen lassen, Muffins

aus den Formen lösen und auf einem Gitter auskühlen lassen. Möglichst frisch servieren.

Zubereitungszeit ca. 20 Minuten
+ ca. 25 Minuten backen

Pro Stück ca. 6 g Eiweiss,
7 g Fett, 35 g Kohlenhydrate,
950 kJ/230 kcal