



# Der Ernährungs- Kompass

Gesund & lecker  
für Entdecker

## Erdbeer-Pistazien- Muffins

### Zutaten (für 12 Muffins)

200 ml Buttermilch  
40 g Haferflocken  
1 Ei  
120 g Zucker  
80 ml geschmacksneutrales Öl (z. B. Sonnenblumenöl oder Rapsöl)  
150 g Erdbeeren  
200 g Vollkornmehl  
2 TL Backpulver  
½ TL Natron  
50 g gehackte Pistazien



### Zubereitung

1. In die Mulden eines Muffinbackblechs je einen Tropfen Wasser geben, die Papierförmchen hineinsetzen und am Boden andrücken.
2. Den Backofen auf 180 °C (Umluft 160 °C) vorheizen.
3. Die Buttermilch mit den Haferflocken mischen und 10 Minuten quellen lassen.
4. Das Ei mit dem Zucker schaumig schlagen, Öl und Haferflocken-Buttermilch zugeben.
5. Die Erdbeeren waschen, putzen und vierteln, gut abtropfen lassen.
6. Vollkornmehl, Backpulver und Natron mischen und mit dem Ei-Zucker-Gemisch zu einem glatten Teig verrühren.
7. Zum Schluss die gehackten Pistazien zugeben.
8. Die Erdbeeren vorsichtig in den Teig mischen. Den Teig mit einem Esslöffel in die Muffinförmchen füllen.
9. Auf der mittleren Schiene im Backofen 20–25 Minuten backen.
10. Die fertigen Muffins aus den Mulden lösen und abkühlen lassen.

Arbeitszeit: ca. 20 Min. / Backzeit: 20–25 Min.