

Kürbis-Muffin *der Gourmet-Gärtnerei (15 Muffins)*

150g	Mehl 405
100g	Vollkornmehl (Dinkel oder Weizen)
75g	Maismehl oder Kartoffelstärke(Speisestärke)
2 Stück	Eier Gr.M
150g	Rohzucker oder Raffinade
100ml	Apfel- oder Orangensaft
75ml	Maisöl oder desodoriertes Sonnenblumenöl
0,5 TL	Backsoda (Kaisernatron)
2 TL gestrichen	Backpulver
300g	Kürbismark gekocht (von Sweet Dumpling oder Hokkaido) m. Schale
1 Prise	Salz
1 TL	Ingwer gemahlen oder doppelte Menge frischen

1. Eier mit dem Zucker aufschlagen (Küchenmaschine mit Schneebesen geht sehr gut).
2. Das Mehl und das Maismehl mit dem Backpulver, Salz u. Backsoda vermischen und auf die Eimasse sieben und die anderen Zutaten wie Öl, Ingwer u.Kürbismark dazu.
3. Nun die Papierhüllen in die Muffinformen(meistens 12/Form) stecken und die Masse aus einem Gefrierbeutel mit abgeschnittener Ecke $\frac{3}{4}$ hoch in die Hüllen drücken.
4. Im Ofen bei Umluft oder Ober- und Unterhitze bei 180°C ca. 20 Minuten goldbraun backen. Stäbchenprobe garantiert, dass sie auch innen schon durch sind.
5. Bestrichen mit Schokoglasur oder gefüllt mit Marzipan o.ä. gibt den letzten Pfiff.
6. Variationen mit z.B. geriebenen rohen Möhren, gekochten Kartoffeln oder Süßkartoffeln sind auch eine gesunde Möglichkeit

Kürbis-Muffin *der Gourmet-Gärtnerei (15 Muffins)*

150g	Mehl 405
100g	Vollkornmehl (Dinkel oder Weizen)
75g	Maismehl oder Kartoffelstärke(Speisestärke)
2 Stück	Eier Gr.M
150g	Rohzucker oder Raffinade
100ml	Apfel- oder Orangensaft
75ml	Maisöl oder desodoriertes Sonnenblumenöl
0,5 TL	Backsoda (Kaisernatron)
2 TL gestrichen	Backpulver
300g	Kürbismark gekocht (von Sweet Dumpling oder Hokkaido) m. Schale
1 Prise	Salz
1 TL	Ingwer gemahlen oder doppelte Menge frischen

1. Eier mit dem Zucker aufschlagen (Küchenmaschine mit Schneebesen geht sehr gut).
2. Das Mehl und das Maismehl mit dem Backpulver, Salz u. Backsoda vermischen und auf die Eimasse sieben und die anderen Zutaten wie Öl, Ingwer u.Kürbismark dazu.
3. Nun die Papierhüllen in die Muffinformen(meistens 12/Form) stecken und die Masse aus einem Gefrierbeutel mit abgeschnittener Ecke $\frac{3}{4}$ hoch in die Hüllen drücken.
4. Im Ofen bei Umluft oder Ober- und Unterhitze bei 180°C ca. 20 Minuten goldbraun backen. Stäbchenprobe garantiert, dass sie auch innen schon durch sind.
5. Bestrichen mit Schokoglasur oder gefüllt mit Marzipan o.ä. gibt den letzten Pfiff.
6. Variationen mit z.B. geriebenen rohen Möhren, gekochten Kartoffeln oder Süßkartoffeln sind auch eine gesunde Möglichkeit