Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 58 (2001)
Heft: 10: Genauer hingeschaut : Schlagwort "Schlacken"

Rubrik: Auf dem Speiseplan

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 16.12.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Muffins

Muffins, die kleinen Kuchen frisch aus dem Backofen sind sehr beliebt und ganz leicht und schnell zu backen. Sie werden auch gerne bei Kinderfesten mit verschiedenen Obstzugaben und originellen Verzierungen verwendet. Eine Muffinbackform und die dazu gehörigen Papierförmchen finden Sie im Haushaltwarengeschäft. Die Papierförmchen ersparen das Ausfetten und lösen sich sehr leicht aus der Form. Nach dem Auskühlen können die Förmchen auch durch frische bunte Papierformen ersetzt werden. Muffins halten sich bei guter Verpackung drei bis vier Tage frisch und feucht, lassen sich auch sehr gut einfrieren und sind schnell aufgetaut. Bei der Herstellung sind der Phantasie keine Grenzen gesetzt: Im Prinzip eignet sich jeder Rührteig, und Sie können Früchte wie Äpfel, Bananen, Ananas, Sauerkirschen und Nüsse untermischen. Zum Verzieren eignen sich verschiedene Glasuren und Back-Dekorationen.

Würzige Marzipan-Muffins

Zutaten für den Teig:
60 g Butter, 200 g milder Honig
2 Eier, 2 EL Orangensaft
200 g fein gemahlener Dinkel
50 g fein gemahlene Haselnüsse
50 g Orangeat
je 1 TL Zimt-, Nelken- und Kardamonpulver
1 TL Weinstein-Backpulver
1 El Kakao
1 EL abgeriebene Zitronenschale
Zutaten für die Füllung:
100 g Rohmarzipan
50 Orangeat, fein gehackt
50 g kandierter Ingwer, fein gehackt
1 EL Orangenmarmelade
2 EL Orangenlikör
Butter und Honig in einem Topf schmelzen, abkühlen lassen. Die Eier und den Orangensaft unterschlagen. Den Dinkel, die Haselnüsse, das Orangeat mit den Gewürzen mischen, dazugeben und zu einem glatten Teig verrühren. Für die Füllung das Marzipan mit den angegebenen Zutaten vermischen. Die Muffinform mit den Papierförmchen auslegen. Je einen Esslöffel Teig einfüllen, darauf je einen gehäuften Teelöffel Füllung geben und mit dem restlichen Teig auffüllen. Den Backofen auf 180 Grad vorheizen und die Muffins etwa 20 bis 25 Minuten backen. Wer möchte, kann sie nach dem Auskühlen mit Schokoglasur bestreichen.

Heidelbeer Muffins

200 g fein gemahlener Dinkel
60 g Vollkornhaferflocken
½ Päckchen Backpulver
200 g frische oder tiefgekühlte Heidelbeeren (nicht aufgetaut!)
2 Eier, je 150 g Honig und Butter
Mark einer halben Vanillestange
300 g Sauerrahm (saure Sahne)
Mehl mit Haferflocken und Backpulver mischen. Eier, Honig und Butter schaumig schlagen, mit Vanille würzen und den Sauerrahm dazugeben. Die Mehlmischung unterrühren. Zum Schluss die Heidelbeeren unterheben. Den Teig in die Muffinform mit den Papierförmchen einfüllen und im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad 20 bis 25 Minuten goldgelb backen.

Walnuss-Schoko-Muffins

125 g Butter, 125 g Honig, 2 Eier, 2 EL Rum
2 TL Backpulver
50 g feingeriebene Zartbitterschokolade
200 g fein gemahlener Dinkel
100 g gehackte Walnüsse
Butter, Honig und Eier schaumig rühren. Rum hinzufügen. Die restlichen Zutaten gut vermischen und unterrühren. Teig einfüllen und backen wie oben angegeben. • MH

Jedes Rezept ergibt 12 kleine Kuchen.