

## Dinkelvollkorn-Joghurt Muffins mit Ahornsirup



ZUBEREITUNG:  
15 MINUTEN



BACK- KOCHZEIT:  
CA. 20 MINUTEN



### ZUTATEN:

#### Für den Teig

120 g Dinkelvollkornmehl  
120 g Dinkelmehl  
60 g Gerstenflocken  
2 TL Backpulver  
1/2 TL Natron  
1 Ei  
50 g Rohrzucker  
100 ml Samenöl  
75 g Ahornsirup  
200 g Naturjoghurt  
100 ml Milch

#### Für das Crumble

60 g Gerstenflocken (alternativ  
Haferflocken)  
3 EL Ahornsirup

### ZUBEREITUNG:

Backofen auf 180° (Ober- Unterhitze) vorheizen und Muffinblech mit Papiermanschetten auslegen.

Mehle, Gerstenflocken, Backpulver und Natron in einer Schüssel vermengen. Ei aufschlagen und leicht verquirlen. Rohrzucker, Öl, Ahornsirup, Joghurt und Milch dazugeben und verrühren. Die flüssigen Zutaten mit dem Mehlgemisch mit einem Kochlöffel verrühren, bis keine Mehlspuren mehr sichtbar sind. Teig in die 12 Muffinmulden füllen und beiseitestellen.

In einer Schüssel Gerstenflocken und Ahornsirup für das Crumble verrühren und auf dem Teig verteilen. Muffins bei 180 Grad für ca. 20 Minuten backen.