



HERZHAFTE SÜSSKARTOFFEL-MUFFINS

Für 12 Stück:

Für den Teig:

300 g Süßkartoffeln, geschält und klein gewürfelt
1/2 EL Olivenöl
250 g Dinkelvollkornmehl
1 TL plus 1/4 TL Salz
2 TL Weinstein-Backpulver
1/2 TL gemahlener Kreuzkümmel
1/2 TL gemahlener Koriander
150 ml Wasser
130 ml Olivenöl
1 EL geröstetes Sesamöl

Zum Bestreuen:

1,5 EL Kürbiskerne
1,5 EL Sonnenblumenkerne

Zeitaufwand:

ca. 50 Minuten

Den Backofen auf 180 °C Ober- und Unterhitze vorheizen.

Die gewürfelten Süßkartoffeln in einer Schüssel mit 1/2 EL Olivenöl vermischen. Auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech gleichmäßig verteilen und 15–20 Minuten backen, bis die Süßkartoffeln gar sind.

In der Zwischenzeit alle Zutaten für den Teig in einer Schüssel vermischen.

Die gebackenen Süßkartoffeln mit einer Gabel zu Mus zerdrücken (kann aber ruhig noch etwas stückig sein) und unter den Teig mischen.

Eine Muffinform mit 12 Mulden mit Papierförmchen auskleiden und den Teig gleichmäßig auf die Förmchen aufteilen. Kürbiskerne und Sonnenblumenkerne zum Bestreuen in einer Schüssel vermischen und auf der Oberfläche der Muffins verteilen und leicht andrücken.

Die Muffins ca. 25 Minuten backen. Der Teig ist fertig gebacken, wenn ein hinein gepikster Zahnstocher wieder sauber herauskommt.

Die Muffins 10 Minuten in der Form abkühlen lassen, dann mitsamt Papierförmchen aus der Form nehmen und komplett abkühlen lassen (oder direkt warm servieren).