



## PFLAUMEN-MUFFINS

Zutaten für 12 Muffins:

200 g Dinkelmehl, Type 1050  
(alternativ: meine glutenfreie  
Mehlmischung)  
60 g gemahlene Mandeln  
2 EL frisch gehackter Rosmarin  
plus ein paar Rosmarinzwige für  
die Deko  
2 TL Weinstein-Backpulver  
2/3 TL Salz  
100 ml Ahornsirup, Grad A oder C  
plus 1 EL zum Bestreichen der  
Muffins  
80 g natives Kokosöl, geschmolzen  
50 g Zartbitterschokolade,  
gehackt  
150 g Apfelmus  
400 g Pflaumen (alternativ:  
Zwetschgen)

\*für die glutenfreie Version  
zusätzlich entweder 1 Ei  
hinzufügen ODER 3/4 EL  
gemahlene Chiasamen in 3 EL  
Wasser auflösen und 5 Minuten  
quellen lassen. Dann dem Teig  
hinzufügen.

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

Alle Zutaten für den Teig, außer den Pflaumen, glatt vermischen.

Die Pflaumen in Hälften schneiden, entkernen und in Schnitze schneiden.

Eine Muffinform mit Papierförmchen auskleiden. Den Teig auf die 12  
Mulden gleichmäßig aufteilen. Die Pflaumenschnitze auf der Oberfläche  
verteilen.

Die Muffins auf der mittleren Stufe 25–30 Minuten backen. Am Ende der  
Backzeit sollte ein in den Teig gepiekter Zahnstocher sauber wieder  
heraus kommen.

Die Muffins aus dem Ofen nehmen und die Oberfläche mit Ahornsirup  
bestreichen.

20 Minuten abkühlen lassen, dann aus der Muffinform lösen und auf  
einem Kuchengitter vollständig auskühlen lassen.

**Glutenfreie Mehlmischung** (davon 200 g abwiegen und statt des  
Dinkelmehls benutzen):

150 g Vollkornreismehl  
100 g Buchweizenmehl  
100 g Maismehl  
150 g Kartoffelstärke  
50 g Maisstärke

Alle Zutaten mit einem Schneebesen oder in der Küchenmaschine  
sorgfältig miteinander vermischen.