LIFEBOXX
AB JETZT GESUND.

Like us on Facebook

Erdbeer-Streuselkuchen (Muffins)

Zutaten:
90 g weiche Pflanzenmargarine
70 g Zucker
2 EL Sojamehl + 7 EL Wasser
1 Prise Salz
190 g Dinkelvollkornmehl
1 TL Backpulver
Ca. 100 ml Pflanzenmilch (oder die Hälfte Mineralwasser)

Für die Streusel:
40 g Dinkelvollkornmehl
50 g gemahlene Mandeln
30 Zucker
50 g Pflanzenmargarine

Außerdem:
Ca. 250 g Erdbeeren
20 g gemahlene Mandeln

Zubereitung:
Sojamehl mit Wasser glatt rühren. Alle anderen Zutaten für den Teig hinzufügen und zu einem geschmeidigen Teig verrühren.

Erdbeeren waschen, je nach Größe halbieren oder vierteln.

Den Teig in eine Springform oder Muffins-Formen geben. Die gemahlenen Mandeln darüber geben und mit den Erdbeeren belegen.

Die Zutaten für die Streusel in eine Schüssel geben und mit den Händen zu Streusel kneten. Die Streusel über die Erdbeeren geben.

Den Backofen auf 180° vorheizen. Den Kuchen ca. 50 Minuten backen. Muffins ca. 30 Minuten.

Andrea Forsthuber
Ernährungscoach und Hypnose
Tel. 0664 5163066
office@lifeboxx.at
www.lifeboxx.at