



Leseprobe

Sarah Wilson

Goodbye Zucker – für immer

Mit 148 neuen zuckerfreien Rezepten und 4-Wochen-Wellness-Programm

»Ein schön illustriertes Potpourri.« Hörzu

Bestellen Sie mit einem Klick für 12,99 €



Seiten: 240

Erscheinungstermin: 16. Januar 2017

Mehr Informationen zum Buch gibt es auf

www.penguinrandomhouse.de

CHAYOTE-MUFFINS

FÜR 12 MUFFINS

Den Backofen auf 180 °C vorheizen und Papierförmchen in eine 12er-Muffinform setzen. In einer großen Schüssel Mandelmehl, Pfeilwurzelmehl, Backpulver, Zimt und gewürfelte Chayote, Pfirsiche oder Äpfel vermengen, bis die Stücke ganz mit der Mischung bedeckt sind. In einer separaten Schüssel oder einem Messbecher die Chiasamen mit dem Wasser, 75 ml des Reissirups und dem Apfelessig gründlich verrühren.

Diese Mischung zu den trockenen Zutaten gießen und unterheben, bis alles gerade vermischt ist – nicht zu lange rühren, sonst werden die Muffins nicht locker. Teig in die vorbereiteten Papierförmchen füllen. Die gehackten Pekannüsse mit dem restlichen Reissirup vermischen und mit einem Löffel auf den Teig verteilen.

35–40 Minuten backen, bis die Muffins beginnen, goldbraun zu werden. Aus dem Backofen nehmen und auf einem Abkühlgitter erkalten lassen.

ANMERKUNG: Wenn die Muffins ein besonders üppiges Dessert werden sollen, beträufeln Sie sie noch mit Karamellsauce (siehe Seite 148) und Sahne.

250 g Mandelmehl

30 g Pfeilwurzelmehl

2 TL Backpulver

2 TL Zimt

1 große Chayote, geschält und gewürfelt, oder
2 Pfirsiche oder grüne Äpfel, gewürfelt

4 EL Chiasamen

250 ml Wasser

125 ml Reissirup

1 EL Apfelessig

120 g Pekannüsse, grob gehackt

NOCH NIE EINE CHAYOTE GEGESSEN?

Dieses exotische Gemüse wird auch als Gemüsebirne, Christophine, Pepinello oder Choko bezeichnet und ist mit dem Kürbis verwandt. In Deutschland ist die Chayote in den Wintermonaten erhältlich. Man kann sie einfach dämpfen, schälen und mit Butter, Pfeffer und Salz essen und wie Butternut-Kürbis servieren.



