



---

## Kleine Kürbismuffins mit Vollkornmehl

### Zutaten

- 170 g Vollkornmehl (ich empfehle Dinkel)
- 300 g Kürbisfleisch (Hokkaido)
- 2 TL Backpulver
- 2 Eier
- 150 g weiche Butter
- 100 g ungeschwefelte Datteln
- 1 TL Lebkuchengewürz
- 50 g Dinkelmehl
- 150 ml Wasser

### So werden die Kürbismuffins zubereitet

1. Zuerst bereitest du den Kürbis vor, indem du ihn gut wäschst und Kernen befreist. Schälen brauchst du einen Hokkaido-Kürbis nicht. Schneide ihn dann in grobe Stücke und gib ihn zusammen mit den Datteln in einen Kochtopf. Gieße das Wasser hinzu und bring es zum Kochen.
2. Lass Kürbis und Datteln nun bei geschlossenem Deckel solange köcheln, bis sie weich sind. Das dauert etwa 15 Minuten. Püriere Kürbis und Datteln anschließend zu einem feinen Brei. Das Kochwasser verwendest du mit.
3. Schlage die Eier mit der Butter schaumig.
4. Mische dann das abgekühlte Kürbispüree mit den Gewürzen und rühre Mehl und Backpulver unter die schaumige Masse, bis ein feiner Teig entsteht.
5. Verteile den Teig am besten mit Hilfe zweier Teelöffel in die eingefetteten Mulden der Muffinform – um die Muffins später besser entnehmen zu können, kannst du die Mulden auch vorher mit Papierförmchen auslegen, dann entfällt das Einfetten.
6. Die Kürbismuffins werden nun für ca. 35 Minuten bei 160°C Ober- und Unterhitze im vorgeheizten Backofen gebacken. Lasst sie euch schmecken!



## Unsere Empfehlung für Dich:

**BACKEN FÜR KLEINE HÄNDE**

MUFFINS, SNACKS, BROT & BRÖTCHEN  
GANZ OHNE INDUSTRIEZUCKER

» ZUM SHOP



erhältlich unter

<https://www.familienkost.de/shop/>