



Pflaumen-Muffins



Einfaches Rezept für saftige Pflaumenmuffins ohne Industriezucker – ideal für Baby, Kinder und Familie

Wenn sie im Herbst reif sind – die süßen Pflaumen und Zwetschgen - dann kommt dieses Rezept für saftige Muffins genau richtig. Die Muffins sind frei von Industriezucker und erhalten ihre Süße nur durch getrocknete Datteln oder Pflaumen. Damit sind sie auch ideal in der Kindergarten- oder Schulbrotdose.

Du kannst die Muffins auch problemlos einfrieren und dann portionsweise wieder auftauen, wenn du sie nur für dein Baby verwenden möchtest. Auch als Frühstück für kleine Mäuse sind sie gut geeignet. Eine Altersbeschränkung gibt es für dieses Rezept nicht. Sobald dein Kind [beikostreif](#) ist, kann es gern probieren.

• Zutaten für 12 Stück

- 125 g weiche Butter
- 3 Eier
- 250 g Dinkelmehl
- 1 TL Backpulver
- 1 TL Ceylon-Zimt
- 100 ml Vollmilch oder Pflanzenmilch
- 5 Datteln oder Trockenpflaumen
- 300 g Pflaumen oder Zwetschgen

So machst du die saftigen Pflaumenmuffins selber



1. Weiche zuerst die getrockneten Datteln oder Trockenpflaumen für mindestens 10 Minuten in der Milch ein und püriere sie anschließend fein.
2. Rühre die Butter mit den Eiern schaumig und füge dann nach und nach das Mehl und Backpulver zu. Gib auch die Trockenfrüchtemilch und den Zimt hinzu und mixe alles zu einem homogenen Teig.
3. Nun wäschst du deine Pflaumen, entkernst sie und schneidest sie in kleine Stücke. Hebe sie vorsichtig unter den Teig.
4. Heize den Backofen auf 175°C Ober- und Unterhitze vor.
5. Nimm dir nun deine Muffin-Backform und verteile Papierförmchen in den Mulden oder fette diese gut ein. Mit Hilfe zweier Teelöffel verteilst du anschließend den Muffin-Teig auf die 12 Mulden.
6. Backe deine Muffins für etwa 20 Minuten und prüfe mit einem Holzstäbchen, ob sie gar sind. Bleibt kein Teig mehr am Holz kleben, kannst du sie herausnehmen.

Lasst es euch schmecken!

Unsere Empfehlung für Dich:



erhältlich unter

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

Dir gefällt dieses Rezept? Dann stöbere doch gleich mal durch meine große [Backrezeptsammlung für Baby und kleine Kinder](#) – da findest du weitere zuckerfreie Ideen für Muffis, Kuchen und co.