

Hanf – Muffins mit Zucchini

Hanf – Muffins mit Zucchini

Rezept + Foto von Anita Schmidt

Zutaten:

200 g Zucchini im Sommer, (Alternative: Butternuss Kürbis im Herbst)

100g geschälte Hanfsamen

2 Eier

125 ml Öl

190 g Staubzucker

200 g glattes Mehl

1/2 Pkg. Backpulver

1/2 Tl. Zimt

So geht's

Zucchini oder Kürbis grob raspeln, ausdrücken und mit den geschälten Hanfsamen vermischen.

Eier, Staubzucker und Öl in der Küchenmaschine schaumig schlagen.

Mehl mit Backpulver und Zimt vermischen und unterheben.

Zum Schluss noch die Zucchini- Hanf- Mischung dazu rühren.

In Muffin Förmchen füllen und bei 180° Ober und Unterhitze 40 min backen

Alternative: In einer Gugelhupf Form dauert es ca. 60 min.

Vielen Dank an Anita Schmidt aus Hanfthal für das Rezept!

