

# HANFMUFFINS

## ZUTATEN für ca. 12 Muffins

5 Eiweiß  
1 Prise Salz  
5 Eigelb  
120 g Puderzucker  
1 P. Vanillinzucker  
1 Msp. Zimt  
2 EL Rum  
100 ml Kürbiskernöl  
60 g Mehl, glatt  
2 Msp. Backpulver  
60 g Hanfsamen, geschält



ev. 100 g Heidelbeeren oder Himbeeren  
Staubzucker

## ZUBEREITUNG

- Backrohr auf 175 °C vorheizen.
- Eiweiß und Salz zu stichfestem Schnee schlagen.
- Eigelb mit Zucker, Vanillinzucker, Zimt und Rum schaumig rühren. Kürbiskernöl nach und nach zugeben.
- Mehl, Backpulver und Hanfsamen abwechselnd mit dem Eischnee vorsichtig unterheben.
- Muffinförmchen fetten und stauben oder mit Baktrennspray aussprühen. Teig  $\frac{3}{4}$  hoch einfüllen. Eventuell Beeren darauf verteilen. (Diese versinken beim Backen im Teig.)
- Im Rohr ca. 10–12 Minuten backen.
- Mit Puderzucker bestreuen.



[www.sugarandrose.org](http://www.sugarandrose.org) [facebook.com/sugarandrose](https://facebook.com/sugarandrose)