



# Walnuss-Muffins mit weichem Feigenkern

---

## Zutaten für 12 Muffins (20 Minuten Arbeitszeit + 25 Minuten Backzeit)

- 200 g Dinkelmehl type 630
- 100 g Zucker
- 2 gehäufte EL Sojamehl und 6 EL Pflanzendrink
- 2-3 reife, süße Feigen
- 80 g Walnüsse
- 100 ml Pflanzendrink
- 1,5 EL Backpulver
- 70 g Margarine
- 1 Prise Salz
- 0,5 TL gemahlene Vanille
- 1-2 EL frischer Zitronensaft
- 1 EL Agavendicksaft
- Etwas Puderzucker

---

## Zubereitung

1. Die Walnüsse mit einem stabilen Messer hacken.
2. Zwei bis drei Feigen vierteln und das rot-glänzende Fruchtfleisch mit einem Löffel oder einem kleinen Messer ausschneiden. Feigen-Fruchtfleisch in einen Mixer geben. 1 EL Agavendicksaft sowie 1-2 EL Zitronensaft und etwas gemahlene Vanille dazu. Dann zu einer gleichmäßigen Masse mixen. Das entstandene Feigen-Mus bereit stellen.
3. Tipp: Wenn später etwas von dieser Feigen-Masse übrig bleibt, kann man sie wunderbar als Feigen-Marmelade aufs Frühstücksbrot geben. Denn ob 2 oder 3 Feigen ausreichen, kommt auf Größe und Reifegrad der Feigen an. Bei ganz kleinen Feigen, vielleicht sogar vier Stück benutzen. Mit etwas mehr kann also nichts schief gehen, da das Mus als Aufstrich wunderbar ist.
4. Den Ofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.
5. 2 gehäufte EL Sojamehl in eine große Rührschüssel geben und mit 6 EL Hafermilch zu einer gleichmäßigen Masse verrühren. Mehl, Zucker, Backpulver, Salz und vegane Butter in kleine Stückchen geschnitten, hinzugeben. Mit einem Rührgerät und bei gleichmäßigem, langsamen Zugießen der Pflanzenmilch alle Zutaten zu einem glatten, zähflüssigen Teig verrühren. Rührgerät etwa 3-4 Minuten auf höchster Stufe einsetzen. Im Anschluss daran die gehackten Walnüsse hinzugeben und nochmals kurz mit dem Rührgerät in die Teigmasse einarbeiten.
6. Ein Muffinblech mit mindestens 12 Mulden benutzen. Die Mulden mit Muffin-Papier-Tütchen auslegen. Die Teigmasse mit zwei Löffeln gleichmäßig auf alle Muffin-Mulden verteilen. Zum Schluss mit einem Löffel jeweils einen großen Klecks Feigenmus in die Mitte des Teiges jedes Muffins geben und mit dem Löffel leicht nach unten hin einarbeiten.
7. Die Muffins bei 180 Grad Umluft rund 25 Minuten backen. Den Ofen ausschalten und die Muffins noch etwa 5 Minuten im Ofen bei leicht geöffneter Ofentür ziehen lassen. Mit Puderzucker bestäubt am besten noch warm servieren.

Die Muffins haben dann einen noch warmen, flüssigen Feigen-Fruchtkern. Herrlich!