

# Erdnussmus-Himbeer-Muffins

Wer kennt sie nicht: Legendäre "Peanutbutter-Jelly-Toasts"?! Krosser Toast, dick bestrichen mit Erdussbutter und oben drauf kühle, fruchtige Himbeermarmelade - Himmel, was ein Genuss! Und wenn ich einen Menschen, den ich liebe, so richtig zu verwöhnen will, muss ich sofort an diese Geschmackskombination denken. Die Mischung von fruchtigen Himbeeren und cremig-softem Erdnussmus ist einfach unschlagbar. Daher zeige ich Euch zum Valentinstag eine kleine Variation zum Toast in Muffinform: super leckere Erdnussmus-Himbeer-Muffins! Vielleicht wollt ja auch Ihr Euren oder Eure Liebste zum Valentinstag mit leckeren, süßen Muffins verwöhnen? Doch lasst uns nochmal kurz über Erdnussmus sprechen, ok? Seht Ihr das Foto unten? Seeht Ihr es??!! "Lach" - das ist köstliches, frisches und super cremiges Erdnussmus. Hergestellt aus nur zwei Zutaten: gerösteten Erdnüssen und Meersalz! Wenn es frisch gemahlen ist, ist es besonders soft und vor allem noch warm. Das haut einen geschmacklich wirklich um. Glaubt mir, ich habe zusammen mit meinem Freund Julian das gesamte Glas, das Ihr hier seht (ca. 250g), an einem Nachmittag pur weggeputzt. Da kann man mich nicht zurückhalten und Ihr solltet das auch probieren. Ich wünsche Euch allen einen wunderschönen Valentinstag! Feiert die Liebe, denn es gibt keinen Grund, der es mehr wert wäre, gefeiert zu werden. Denn ohne Liebe ist alles Nichts. Happy Valentine, xoxoxo Lea

## Zutaten für ein Muffinblech (9 Muffins)

### Für das Erdnussmus

- 400 g rohe ungeröstete, geschälte Erdnüsse
- 1 große Prise Meersalz

Achtung: Ihr benötigt für die Herstellung von Erdnussmus einen Hochleistungsmixer!

Ihr Lieben, in diesem Rezept zeige ich Euch nicht nur, wie Ihr leckere Erdnuss-Himbeer-Muffins macht, sondern auch, wie Ihr cremiges, köstliches Erdnussmus ganz einfach selbst herstellen könnt. Mit nur zwei Zutaten! Aber selbstverständlich funktioniert das Rezept auch mit gekauftem Erdnussmus, falls Ihr es nicht selbst machen möchtet oder keinen entsprechenden Hochleistungsmixer habt. Aber bitte verwechselt beim Einkauf Erdnussmus nicht mit Erdnussbutter. Das sind zwei verschiedene Produkte. Damit die Muffins gelingen, benötigt man das cremige, recht flüssige Erdnussmus!

### Für die Muffins

- 150 g TK-Himbeeren
- 1 EL Reissirup oder Agavendicksaft
- 1 TL gemahlene vanille
- 1 reife Banane
- 250 g Dinkelmehl type 630
- 125 g Rohrzucker (wer es gerne sehr süß mag, nimmt 150 g und süßt auch das Himbeermus noch stärker!)
- 40 g Kokosraspel (kann bei Bedarf durch die gleiche Menge Mehl ersetzt werden)

- 70 g Erdnussmus (frisch gemacht oder aus dem Glas)
- 1 Prise Meersalz
- 1 TL Backpulver
- 1 kl. TL Natron
- 2 EL Zitronensaft
- 150 ml Pflanzendrink, wie z.B. Hafer- oder Reisdink

## Zubereitung

Ofen auf 160 Grad Umluft vorheizen. Erdnüsse auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben und gleichmäßig verteilen. Die rohen, geschälten Erdnüsse gleichmäßig auf dem Backblech verteilen. Die Erdnüsse und bei 160 Grad Umluft 15-16 Minuten rösten lassen. Dann die leicht bräunlich gerösteten Erdnüsse vom heißen Blech nehmen, kurz abkühlen lassen und mit einer großen Prise Meersalz und ohne weitere Zugabe von Zucker, Sirup oder Öl im Mixer zu einem cremigen Erdnussmus pürieren. Ich selbst benutze dafür schon immer [meinen geliebten Vitamix](#)\* (\*Amazon Affiliate-Link)

Wichtig: Gebt beim Mixen auf keinen Fall weitere Zutaten zum Erdnussmus, denn es würde klumpen. Ich habe das mehrfach ausprobiert. Also Hände weg von zusätzlichen Süßungsmitteln, wie Agavendicksaft oder Ahornsirup! Und wartet ab: Wenn Ihr gleich das weiche, cremige und noch warme Erdnussmus ganz ungesüßt nascht, werdet Ihr begeistert sein. Es ist sooooo gut!

Ihr könnt den Ofen nach dem Rösten der Erdnüsse gleich anlassen und auf 200 Grad Umluft vorheizen/warm werden lassen. 150 g TK Himbeeren kurz auftauen lassen und anschließend in einem Topf vorsichtig erwärmen. Heiße Himbeeren gut durchrühren und mit 1 EL Reissirup und 1 TL gemahlener Vanille vermengen. Anschließend die Himbeersoße bis zur weiteren Verarbeitung zur Seite stellen. Eine reife Banane mit einer Gabel gründlich zerquetschen. 250 g Dinkelmehl, 125 g Rohrzucker, 40 g Kokosraspel, 70 g Erdnussmus und eine Prise Meersalz in eine Schüssel geben. 1 TL Backpulver und einen kl. TL Natron hinzufügen und 1 EL Zitronensaft direkt auf Backpulver und Natron träufeln, bis es schäumt. Backpulver und Natron werden dadurch "aktiviert" und die Muffins gehen schön auf und werden locker. Dann die zerdrückte Banane und 150 ml Pflanzendrink dazu geben und die Zutaten mit einem Rührgerät kräftig und gleichmäßig miteinander vermengen. Das Muffinblech mit Muffinpapier bestücken. Weil es hübsch aussieht, habe ich aus beschichtetem "Butterbrotpapier" kleine Vierecke ausgeschnitten und diese in den Muffinmulden befüllt. Das könnt Ihr machen, ganz wie Ihr mögt! Zuerst nur 2/3 des Teigs auf die Muffinröhrchen verteilen. Mit einem Teelöffel den Teig mittig etwas eindrücken und jeweils einen großen Klecks Himbeermus auf jeden Muffin geben. das Himbeermus mit dem Löffel etwas tiefer in den Teig drücken. Das Himbeermus auf 2/3 des Muffinteigs verteilen. Dann den restlichen Teig auf die Muffins geben und mit einem Löffel leicht vermengen. Dann den restlichen Teig auf den Muffins verteilen und mit einem Teelöffel die Himbeersoße und den restlichen Teig ganz leicht vermengen. Den restlichen Teig über die Himbeersoße geben. Muffins bei 200 Grad Umluft rund 20-24 Minuten im Ofen backen. Fertig sind Eure köstlichen Valentins-Muffins. Herrliche Peanutbutter-Jelly-Muffins für Euch und Eure Liebsten Ach ja, das restliche, noch warme Erdnussmus wird natürlich pur dazu gelöffelt, ist doch klar, oder?! Happy Valentines-Day, Ihr Lieben! Macht es Euch schön und habt einen wunderbaren Tag mit Euren Liebsten <3

## **Rezepte, die ebenfalls interessant sein könnten**

- [Happy vegan valentine](#)
- [Vegane Himbeermuffins](#)
- [Rohköstliche Erdbeer](#)