

# "Skinny Donuts" mit Heidelbeeren und Himbeeren

Ofenfrisch, lecker fruchtig und dennoch keine Sünde: Heute gibt es köstliche "skinny Donuts" für Euch. Diese "schlanken", hübschen Teig-Ringe mit Heidelbeeren und Himbeeren haben kaum etwas mit dem amerikanischen Original-Donut zu tun. Denn ein "echter Donut", wie ihn Homer Simpson lieben würde, ist ein klassisches "Schmalzgebäck", ähnlich wie Krapfen (Berliner). Donuts werden in Fett rausgebacken und mit Fett-Zucker-Glasur in allen Farben versehen. Das ist so ziemlich das Gegenteil von meiner Lieblingsvariante, die ich Euch heute zeige. Meine schlanken Donuts hier ähneln vom Teig vielmehr einem Muffin, sind weich und kommen mit wenig Zucker und Fett aus. Trotzdem oder gerade deswegen (?) schmecken sie hervorragend. Wenn Ihr also sagt: "Lea, das hier sind dann nunmal keine Donuts!" Auch gut. Ihr könnt sie gerne "Domuffs" nenne - eine Kreuzung aus Donuts und Muffin. Ich bin jedenfalls ganz verliebt in sie. Wer also nach einem leichten, süßen Gebäck sucht, das schnell und einfach zuzubereiten ist, mit bei diesem "Domuff-Rezept" goldrichtig. Viel Spaß beim Backen und Naschen, Eure Lea

## Zutaten (für 6 Donuts)

- 1 TL Margarine oder Kokosöl zum Fetten der Donutförmchen
- 170 g Dinkelmehl (type 630)
- 40 g Kokosraspel
- Zesten einer unbehandelten Bio-Zitrone
- 1-2 TL Zimt (oder 1/2 Löffel Vanille-Extrakt oder gemahlene Vanille)
- 1 Prise Salz
- 1 EL Backpulver
- 1 EL Apfelessig
- 65 g Agavendicksaft, Reissirup oder Ahornsirup
- 3-4 EL Kokosöl
- 120 ml Kokos- oder Mandeldrink (oder ein anderer Pflanzendrink)
- Optional: Einige Blätter frische Minze
- 35 g TK-Heidelbeeren (können durch Himbeeren und umgekehrt ersetzt werden)
- 35 g TK-Himbeeren
- Optional: Puderzucker zum Bestäuben

## Zubereitung (15-20 Minuten Arbeitszeit + 25-28 Minuten Backzeit)

1. Ofen auf 180 Grad Umluft vorheizen und die Donutförmchen leicht mit Margarine oder Kokosöl einfetten.
2. 170 g Dinkelmehl, 40 g Kokosraspel, Zitronenzesten, 1-2 TL Zimt und eine Prise Salz in einer Schüssel vermischen. 1 EL Backpulver hinzufügen und darauf 1 EL Apfelessig geben, bis es schäumt. 65 g Agavendicksaft sowie 3-4 EL flüssiges Kokosöl und 120 ml Kokosdrink dazu geben und alles gut miteinander vermengen (mit einem Handrührgerät oder einfach mit einem Kochlöffel). Optional gebe ich selbst noch eine Hand voll gehackter Minzblätter dazu und rühre sie unter.
3. Den Teig auf zwei Portionen aufteilen. In die eine Portion 35 g TK-Heidelbeeren

- vorsichtig unterheben. Bei der zweiten Teigportion 35 g TK-Himbeeren untermischen.  
Die beiden Teige in die gefetteten Donutmulden der Form füllen und glatt streichen.
4. Die Donuts bei 180 Grad Umluft im vorgeheizten Ofen rund 25-28 Minuten backen.
  5. Donuts kurz abkühlen lassen, vorsichtig aus der Form nehmen und nach Belieben mit Puderzucker bestreut genießen.

Lasst es Euch schmecken! Ich freue mich auf Euer Feedback.