

Vegane Cupcakes im Glas mit Himbeeren



ZUTATEN

für ca. 10 Gläser à 125 ml, z. B. Weckgläser oder Muffinformen

- 1 Vanilleschote
- 190 g Weizenmehl
- 1 EL Weizenstärke
- 1 Prise Salz
- 2 TL Backpulver
- Schalenabrieb von einer Bio-Zitrone
- 160 g Zucker
- 120 ml Teutoburger Raps-Kernöl
BUTTERGESCHMACK
- 150 g Sojajoghurt Natur
- 4 EL gehobelte Mandeln
- 150 g Himbeeren
- Puderzucker zum Bestäuben

Unsere Ölempfehlung: Raps-Kernöl BUTTERGESCHMACK

Dieses kaltgepresste und mild gedämpfte Öl ist verfeinert mit einem natürlichen Butteraroma und empfiehlt sich insbesondere zum Kochen und Backen. Es ist vegan und laktosefrei.



ZUBEREITUNG

1. Die Vanilleschote längs halbieren und das Mark herauskratzen. Mehl, Stärke, Salz, Backpulver, Zitronen- und Orangenabrieb, Zucker und Vanillemark mischen. 100 ml Raps-Kernöl zugeben und den Teig gut verrühren. Danach den Sojajoghurt vorsichtig unterheben.
2. Den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze (Umluft 160 Grad, Gas: Stufe 3) vorheizen. Die Gläser oder Muffinformen mit dem restlichen Raps-Kernöl einfetten und mit Mandeln ausstreuen. Nun den Teig einfüllen, die Himbeeren darauf verteilen und leicht andrücken. Bei 180 Grad ca. 30 Minuten backen.
3. Die Himbeer-Soja Cupcakes abkühlen lassen und mit Puderzucker bestäubt servieren.

Genießer-Tipp: Verfeinern Sie die Cupcakes mit geschlagener Sojasahne und weiteren Himbeeren.

Nährwertangaben pro Portion:

278 kcal (1.154 kJ), 3,6 g Eiweiß, 14,6 g Fett, 31,9 g Kohlenhydrate (2,5 BE)

