

# Löwenzahnmuffins

*Eine Rezeptidee von Sarah Rupp*

“Die feinen Löwenzahnmuffins passen jetzt im Frühling perfekt und ihr holt euch ein Stück Sonne in eure Küche! Ich finde es immer spannend, Kräuter und Blumen in die tägliche Küche zu holen und zu experimentieren.”

## LÖWENZAHN IN MUFFINS

Ich mache immer nur kleine Mengen, das Rezept ist für 6 Stk. gedacht:

- 4-5 EL Löwenzahnblütenblätter
- 100g Joghurt
- 40g [Löwenzahnhonig](#) alternativ normalen Honig
- 30g Zucker
- 1 Ei
- 60ml Sonnenblumenöl
- 135g Mehl
- 1/2 TL Backpulver
- 1 TL Vanillezucker
- Prise Salz
- Abrieb von der Zitronenschale
- Schuss Zitronensaft
- Zum Dekorieren: Sahne, etwas Vanillezucker



## Zubereitung der Muffins

- Zunächst werden das Ei, Honig, Zucker, Vanillezucker und der Zitronensaft schaumig geschlagen.
- In der Zwischenzeit die Löwenzahnblütenblätter und das Joghurt gut mixen. Es entsteht ein tolles, gelbes Joghurt.
- Jetzt wird das Öl und das Löwenzahnjoghurt nach und nach hinzugegeben.
- Zum Schluss das gesiebte Mehl, Backpulver, Salz und Tonkabohne unterrühren.
- In die Muffins-Formen füllen und bei 170 Grad ca. 25-30 Minuten backen.
- Abkühlen lassen und die Sahne mit etwas Vanillezucker steif schlagen.
- Wir haben noch essbare Blüten geerntet (persischer Ehrenpreis und Taubnessel)

