

Cashew-Smarties-Muffins (Backmischung im Glas)

Zutaten

Für ca. 360 g

1 verschliessbares Glas mit ca. ½ l Inhalt

130 g Mehl

1 gehäufter TL Backpulver

1 Prise Salz

30 g Rohzucker

30 g Hagelzucker

40 g Smarties

50 g dunkle Schokolade, grob gehackt

80 g Cashewkerne, längs halbiert oder grob gehackt



Zubereitung

Zubereiten: 10 Minuten

Auf dem Tisch in 10 Minuten

1. Schichten im Glas: Mehl, Backpulver und Salz gut mischen und ins Glas füllen. Die restlichen Zutaten der Reihe nach begeben und nach jeder Zutat das Glas sachte auf den Tisch klopfen, damit die einzelnen Schichten schön dicht werden. Die Menge der letzten Schicht (Cashewkerne) dem verbleibenden Volumen anpassen.
2. Damit die Schichten nicht verrutschen, das Glas randvoll füllen. Ist das Glas zu gross, kann auch etwas zerknüllte Haushaltfolie oder lebensmitteltaugliches Papier satt auf das Backgut gelegt werden. Glas verschliessen.
3. Haltbarkeit gemäss Zutaten.

Backanleitung für 8-10 Stück

Zubereiten: ca. 10 Min. Backen: ca. 30 Min.

8-10 Papier-Backförmchen

Butter für die Förmchen

75 g Butter, weich

2 Eigelb, zimmerwarm

1 EL Zucker

ca. 7 EL (½ dl) Milch

2 Eiweiss, steifgeschlagen

1 Butter, Eigelb und Zucker schaumig schlagen. Inhalt des Glases zusammen mit Milch und Eiweiss dazu geben und alles sorgfältig mischen. In die bebutterten Förmchen füllen, glattstreichen.

2 In der Mitte des auf 180°C vorgeheizten Ofens 25-30 Minuten backen.

Nährwerte

100 Gramm enthalten: 401 kcal, 9g Eiweiss, 17g Fett, 53g Kohlenhydrate.