

## Muffins mit Kirschen/Rhabarber/Erdbeeren je nach Angebot auf dem Markt

(ca. 109 g CO<sup>2</sup> pro Muffin bei 12 Stück)

### Zutaten:

250 g Dinkelmehl

10 g Backpulver

5 g Salz

80 g Zucker (Zuckerrohr)

2 Eier

100 g Milch

250 g

Kirschen/Rhabarber/Beeren/Mirabellen/Zwetschgen/Äpfel ...

100 g Joghurt (natur)

10 g Kokosflocken

100 g Kokosöl



### Zubereitung:

Den Backofen auf 180° C vorheizen.

Das Obst waschen, je nach dem schälen, entkernen und in Würfel schneiden. Alle trockenen Zutaten mischen. Alle flüssigen Zutaten mischen.

Dann die flüssige Mischung flott unter die trockene Mischung arbeiten. Nur kurz rühren!

Das Obst in Backförmchen oder in eine gefettetes Muffinblech oder gefettete Sturzgläser verteilen, mit dem Teig bedecken und ca. 15-20 Minuten backen.

### Hinweis:

Den Rohrzucker könnt Ihr durch regionalen Honig ersetzen. Der Ersatz ist bezüglich des CO<sup>2</sup> Wertes neutral. Honig hat in der Regel einen stärkeren Eigengeschmack und seine Inhaltsstoffe werden beim Backen zerstört, deshalb gebe ich Zucker den Vorzug.

Die Kokosraspel könnt Ihr durch selbstgesammelte heimische Nüsse ersetzen. Sobald Haselnüsse oder Walnüsse gekauft werden, ist der CO<sup>2</sup> Wert wesentlich höher. Bei Haselnüssen aus Italien ca. drei Mal so hoch im Vergleich zu Kokosflocken.

Den Muffin Teig bereite ich mit Kokosöl (Rapsöl/Sonnenblumenöl) zu anstatt mit Butter. Das ergibt eine CO<sup>2</sup> Ersparnis von ca. 90g pro Muffin, ähnliche Werte bringen Raps- oder Sonnenblumenöl.

### Reste:

in Scheiben schneiden und mit Joghurt /Früchten in Gläser schichten - als Dessert reichen.

## Rezeptinspiration

[www.backenmachtgluecklich.de](http://www.backenmachtgluecklich.de)

## Tipps zum klimafreundlichen Umgang mit Lebensmitteln

Produktion des Lebensmittels: bio, konventionell, wo, welche Jahreszeit

regionale, Bio Produkte bevorzugen

Lagerung: Kühlung, besondere Temperaturführung

unverarbeitete Lebensmittel bevorzugen

Transport: Schiff, Flugzeug, LKW

Schiffsware der Flugware vorziehen

Einkauf: Supermarkt, Hofladen, mit was fährt man zum Einkauf

Einkauf beim Erzeuger, Wochenmarkt, lokale Produkte im Supermarkt

Einkaufsweg zu Fuß, mit dem Fahrrad oder ÖPNV

Verpackung: Plastik, offen, Mehrwegsysteme

Eigene Verpackung mitbringen, Mehrweg bevorzugen

Zubereitung: Kochzeit und Art, Herd, Menge

Verwendung von Topfdeckeln, Töpfe mit dickem Boden, Restwärme nutzen,

Zubereitungen mit kurzer Garzeit bevorzugen

Reste: bei der Produktion, im Handel, im Privathaushalt

regelmäßig Kühlschrank und Vorratsschrank durchsehen,

angebrochene Lebensmittel sorgfältig lagern

Überschüsse haltbar machen: Marmelade, Sirup, Aufstrich,

Produkte mit abgelaufenem MHD kaufen

Und Freude beim Einkaufen, Kochen und Essen haben!!!!

## CO<sup>2</sup> Werte

[www.eaternity.ch](http://www.eaternity.ch)

## Weitere Inspiration im Web

[www.respectfood.com](http://www.respectfood.com) eine Initiative von Grundig (englisch)

[www.foodforsoul.it](http://www.foodforsoul.it) Initiative gegen Lebensmittelverschwendung, gegründet von Massimo Bottura (englisch)

<http://www.wastecooking.com/> Initiative von Koch und Aktivist David Groß ohne moralischen Zeigefinger und mit Lebensfreude

<https://mundraub.org/> verbindet Menschen mit Obstbäumen und durch Obstbäume

<https://wastelandrebel.com> Blog von Shia mit Zero-Waste Karte, in der unter anderem Unverpackt-

[Www.jutt-ah.de](http://www.jutt-ah.de), Repair Café – Klimafreundlicher Imbiss, Juni 2018,

Läden eingezeichnet sind

[https://www.wwf.de/fileadmin/fm-wwf/Publikationen-PDF/WWF\\_Studie\\_Das\\_grosse\\_Wegschmeissen.pdf](https://www.wwf.de/fileadmin/fm-wwf/Publikationen-PDF/WWF_Studie_Das_grosse_Wegschmeissen.pdf)

<https://www.klimatarier.com> von Unilever !!!