



-  VEGETARISCH
-  PERSONEN
-  MITTEL
-  35 MIN

Gesunde Möhrenmuffins

EINKAUFLISTE:

- 3 Eier
- 75 g Rohrzucker
- 150 g Möhren
- 1L Bio-Zitrone
- 150 g Mandeln, gemahlen
- 1 Prise Salz
- ½ Pck. Backpulver
- ½ Vanilleschote
- 200 g Frischkäse, leicht
- 1 EL Honig

Außerdem

Schüssel, Handrührgerät,
Muffinbackform, Reibe,
Sparschäler

TIPP:

Wer es etwas ausgefallener mag,
kann die Muffins mit jungen Basilikum-
blättern garnieren.

Kategorie: **DESSERT**

Backofen vorheizen (E-Herd: 200°C/ Umluft: 175°C). Eier mit Rohrzucker in einer Schüssel schaumig schlagen. Möhren schälen und fein reiben. Zitrone heiß abspülen, trocken tupfen und die Hälfte der Schale abreiben. Mandeln, Dinkelmehl, Salz, Zitronenabrieb, Möhren und Backpulver zum Ei geben. Alles mit einem Handrührgerät zu einem glatten Teig vermengen. Teig in die Förmchen füllen und ca. 20 Minuten im Backofen backen.

Vanilleschote halbieren und das Mark mit einem Messer herauskratzen. Vanillemark, Frischkäse und Honig verrühren. Muffins abkühlen lassen und Frischkäsemasse auf den Muffins verteilen.

Rezept von FOODBOOM für Gerolsteiner.

