

REGIONAL & HANDGEMACHT

Saftige Möhren Muffins

Zutaten

Für 9 Stück

FÜR DEN TEIG

2 Eier

100 g Rohrohrzucker

100 ml neutrales Öl (zum Beispiel Sonnenblumenöl)

2 EL Zitronensaft

1 Apfel, geschält und gestückelt

150 g Möhren, geschält und geraspelt

100 g Haferflocken, grobe

150 g Nüsse, grob gemahlen (wir haben Haselnüsse und Mandeln genommen)

100 g Mehl

2 TL (Weinstein-) Backpulver

1 TL Natron

1 Prise Salz

1 gehäuften TL Zimt

ZUM BESTREUEN UND BELEGEN

eine kleine Handvoll Haferflocken
etwas Apfel für die Apfelscheiben



Zubereitung

Für die Möhren-Muffins zunächst das Mehl mit dem Backpulver, Natron, Salz und Zimt vermengen. Dann die Nüsse mahlen und mit den Haferflocken unter die Mehl-Mischung heben.

Den Backofen auf 180 ° Ober- und Unterhitze vorheizen.

Die Möhren schälen und fein raspeln. Den Apfel schälen und in kleine Stücke schneiden.

Anschließend die Eier in eine Schüssel schlagen und zusammen mit dem Zucker kräftig aufschlagen. Öl und Zitronensaft dazu geben.

Jetzt die trockenen Zutaten mit einem Schneebesen – oder mit einem Esslöffel – vorsichtig unter die Eimasse ziehen. Zuletzt die Möhren und die Apfelstücke dazugeben. Den Teig in die Muffin-förmchen füllen und mit etwas Haferflocken bestreuen.

Die Möhren-Muffins für 40 bis 45 Minuten im vorgeheizten Ofen backen. Die kleinen Kuchen herausnehmen, wenn sie auf der Oberfläche goldbraun geworden sind. Aus der Backform lösen und auskühlen lassen. Guten Appetit!

Tipp: Wer kein Natron hat, erhöht einfach die Menge des Backpulvers um den angegebenen Teelöffel.

Zubereitungszeit (ohne Backen): 20 Minuten / reine Backzeit: 40 bis 45 Minuten / Backtemperatur: 180 °C Ober- und Unterhitze / Schwierigkeitsgrad: einfach / Haltbarkeit: Bei uns schmecken die Möhren-Muffins auch am vierten Tag noch saftig, ohne durchzuweichen. Die Oberfläche bleibt also kross und knusprig.