Zubereitungszeit:
ca. 50 Minuten

Walnuss-Karotten-Muffins mit Orangenglasur

Nährwertangaben (pro Portion/Stück)

Energie:	200 kcal/ 830 kJ	Fett:	13 g
Eiweiß:	5 g	Davon gesättige Fettsäuren:	2 g
Kohlenhydrate:	16 g	ungesättige Fettsäuren:	11 g

Zubereitung:

1. Karotten schälen und mit einer Raspel reiben. Walnüsse hacken. Eier mit dem Zucker aufschlagen, bis der Zucker sich auflöst und die Masse schaumig ist. Zucker, Salz, Karotten, Öl und gehackten Walnüsse verrühren. Backpulver, Mehl, Natron und Zimt langsam unter Rühren durch ein Sieb hinzufügen bis alles gut vermischt ist.

2. Den Teig in die Vertiefungen einer 12er-Muffinform aufteilen und bei 170 Grad (Umluft:150 Grad, Gas: Stufe 1) ca. 35 Minuten backen. Auskühlen lassen.

3. Für die Glasur die Orange waschen und abtrocknen. Die Schale mit einer sehr feinen Raspel entfernen und den Saft auspressen. Die Vanilleschote längs mit einem Messer aufschneiden und das Vanillemark auskratzen. Frischkäse, Orangenzesten und -saft, Vanille und Zuckerglasur vermischen. Die Muffins mit der Creme bedecken und mit Walnusshälften dekorieren.

Zutaten für 12 Portionen :

Für die Muffins:

100 g	Karotten
50 g	kalifornische Walnüsse
2	Eier
90 g	brauner Zucker
1/2 TL	Backpulver
90 g	Mehl
1/4 TL	Natron
1/4 TL	Zimt, gemahlen
3 EL	Sonnenblumenöl
1 Prise	Salz

Für die Glasur:

75 g	Frischkäse, fettarm
1/2	Orange
1/2	Vanilleschote
1 EL	Zuckerglasur
16	kalifornische Walnusshälften