



Walnuss-Möhren Muffins



Nährwertangaben (pro Portion/Stück)

Energie: 320 kcal/ 1340 kJ
Eiweiß: 5 g Fett: 19 g
Kohlenhydrate: 30 g

Zubereitungszeit:
55 Minuten

Zubereitung:

1. 50 g Walnüsse fein, den Rest grob hacken. Möhren schälen und raspeln. Feingehackte Walnüsse, Möhren, Kokoszucker, Öl, Apfelmus, Eier und Vanille-Extrakt verrühren.
2. Mehl, Zimt, Backpulver, Natron und Salz mischen, zur Walnussmasse geben und alles so lange verrühren, bis die Zutaten feucht sind.
3. Teig in 10 gefettete Muffinmulden verteilen, mit restlichen grob gehackten Walnüssen bestreuen und im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 180 °C/ Umluft: 160 °C) 20-25 Minuten backen. Muffins im Backblech noch 5 Minuten ruhen lassen, dann aus den Mulden heben und auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.

Zutaten für 10 Portionen :

Für 10 Stück:

75 g kalifornische Walnuskerne
200 g Möhren
100 g Kokosblütenzucker
125 ml Olivenöl
125 g Apfelmus
2 Eier (Gew. Kl. M)
1 TL Vanille-Extrakt
225 g Mehl Type 550
1 TL Zimt
1 TL Backpulver
½ TL Backnatron
¼ TL Salz
Fett fürs Muffinblech