



Mohn-Karotten-Muffins

Zutaten (24 Stück)

240 g gemahlener Mohn
6 Eier
100 g Zucker
80 g geriebene Mandeln
1 Prise Salz
1 Packung Vanillezucker
500 g Karotten fein geraspelt
100 ml Pflanzenöl
100 g Apfelmus
140 g Dinkelvollkornmehl
1 Packung Backpulver
Schale einer Zitrone
10 g frisch gepresster Zitronensaft

Zubereitung

Eier trennen und Eiweiß mit einer Prise Salz zu einem steifen Schnee schlagen.
Mohn, Zucker, Vanillezucker, geriebene Mandeln und Karotten in einer großen Schüssel vermengen.
Öl mit Eidotter schaumig rühren und dann die Mohnmasse dazugeben.
Zum Schluss Mehl, Backpulver, Zitronensaft, Zitronenschale, Apfelmus und Schnee unterheben.
Die Masse in Muffinformen füllen und im vorgeheizten Backrohr bei 180° ca. 25 Minuten backen.

TIPP: Durch die Karotten erhalten die Muffins Saftigkeit und natürliche Süße.



Gesundes

