

	Ernährung: Gesundes Frühstück	Datum :
	Möhren-Muffins	

Muffins sind kleine amerikanische Törtchen, die in einer speziellen Form gebacken werden und schnell zubereitet werden können.

Der Trick: Erst alle festen Zutaten verrühren, dann die flüssigen und alles rasch zu einem Teig mischen.

Das musst du bereitstellen:

1. Muffinsblech für 12 Muffins
2. evtl. Papierförmchen
3. ein Messbecher oder eine Küchenwaage
4. eine feine Reibe
5. Pinsel
6. kleine Schüssel
7. große Schüssel
8. Kuchengitter
9. Handmixer oder Schneebesen

Das brauchst du für 12 Muffins:

- 300 g geriebene Möhren
 - 300 g Mehl
 - 4 TL Backpulver
 - 150 g gemahlene Haselnüsse
 - 2 Eier
 - 120 g Zucker
 - 1 Becher Öl
 - 1 1/2 Becher Apfelsaft
- Für die Glasur:**
- 120 g Puderzucker
 - 2-3 EL Zitronensaft
 - evtl. 12 Marzipanmöhrrchen

Und so wird's gemacht:

1. Die Möhren vorbereiten

Die Möhren werden zuerst gewaschen. Dann nimmst du einen Gemüseschäler und schälst die Möhre längs in feinen Streifen.

Nun nimmst du eine Kartoffelreibe und raspelst die Möhren grob. Pass aber auf, dass du die Finger nicht mit reibst!

2. Den Teig anrühren

Das Mehl mit den Möhren, dem Backpulver und den Nüssen in einer Schüssel mischen.

Die Eier in eine andere Schüssel schlagen. Zucker, Öl und Apfelsaft dazugeben und verquirlen, bis der Zucker nicht mehr knirscht. Die Mehlmischung dazugeben und gerade nur so lange rühren, bis die trockenen Zutaten feucht sind.

3. Backen

Den Backofen auf 180 Grad vorheizen. Die Vertiefungen des Blechs mit Butter einpinseln oder Papierförmchen hineinsetzen. Den Teig in das Muffinsblech einfüllen und im Backofen auf der mittleren Schiene 20-25 Minuten backen.

Nach dem Backen die Muffins noch 10 Minuten im Blech ruhen lassen, dann heraus nehmen und auf einem Kuchengitter abkühlen lassen.

4. Glasur

Den Puderzucker mit dem Zitronensaft in einer Tasse zu einer glatten Glasur verrühren. Die obere Hälfte der Muffins in die Glasur eintauchen oder mit einem Pinsel bestreichen. Zum Schluss die Muffins mit den Marzipanmöhrrchen verzieren.



Möhren-Mandel-Muffins

- Menge: 12 Muffins
- 300 Gramm Möhren
- 4 Eier
- 200 Gramm Zucker
- 1 Packung Vanillinzucker
- 2 El. Zitronensaft
- 1 TL. Zitronenschale
- 400 g Gemahlene Mandeln
- 60 g Mehl
- 2 TL Backpulver

Backofen auf 200 °C vorheizen und Muffinblech gut einfetten. Möhren waschen, schälen und raspeln. Eier trennen und Eiweiße steif schlagen. Zucker, Eigelbe, Vanillinzucker, Zitronensaft und Zitronenschale schaumig rühren.

Möhren, Mandeln, Mehl und Backpulver dazugeben und gut unterrühren.

Zuletzt Eischnee vorsichtig unterheben. Teig in die Förmchen füllen und ca. 20 - 25 Minuten backen.

QUELLE: www.muffin-paradies.de/