

Möhren- Muffins

mit Honig und Nüssen



ZUTATEN FÜR 12 PERSONEN:

- 2 große Karotten
- ½ Bio Zitrone
- 50 g Pekannüsse
- 200 g Dinkelmehl, Type 1050
- 50 zarte Haferflocken
- 2 TL Backpulver
- 1 Prise Salz
- 2 Eier
- 80 ml Honig
- 100 ml Vollmilch
- 80 ml Rapsöl

ZUBEREITUNG:

1. Backofen auf 160 Grad Umluft vorheizen. Ein Muffinblech mit Muffinförmchen auslegen.
2. Karotten schälen und auf einer Küchenreibe fein raspeln. Zitrone heiß abspülen, trocken tupfen und die Hälfte der Schale abreiben. Pekannüsse fein zerkleinern. Mehl, Haferflocken, Backpulver und Salz in einer Schüssel mischen.
3. Eier mit einem Spritzer frischen Zitronensaft, Honig, Milch und Rapsöl

- mit dem Handrührgerät cremig schlagen. Mehl- und Eiermischung zügig miteinander verrühren. Zitronenabrieb und Nüsse unterrühren. Den Teig gleichmäßig in die vorbereiteten Förmchen füllen. Auf mittlerer Schiene im Ofen für 20-22 Minuten goldbraun backen.
4. Muffins aus dem Ofen nehmen und auf einem Kuchengitter abkühlen lassen.