


# Mohn-Karotten Muffins / Zutaten für 24 Stück

Mengenangaben für **4 Portionen**

## Rezept

### Zutaten:

- gemahlener Mohn: 240 g
- Eier: 6 Stück
- Zucker: 100 g
- geriebene Mandeln: 80 g
- Salz: 1 Prise(n)
- Vanillezucker: 1 Päckchen
- Karotten fein geraspelt: 500 g
- Pflanzenöl: 100 ml
- Apfelmus: 100 g
- Dinkelvollkornmehl: 140 g
- Backpulver: 1 Päckchen
- Schale einer Zitrone
- frisch gepresster Zitronensaft: 40 g

### 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 die Muffinformen füllen und im vorgeheizten Backrohr bei 180°C ca. 25 Minuten backen.

## TIPP

Durch die Karotten erhalten die Muffins Saftigkeit und natürliche Süße.

## Nährwerte pro Portion:

| Energie | Fett | Gesättigte Fettsäuren | Kohlenhydrate | Zucker | Eiweiss | Ballaststoffe | Salz |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 183 kcal | 12 g | 1,4 g | 12 g | 7,8 g | 5,9 g | 3,3 g | 0,27 g |

## Allergen(e):

| | | |
|---|---|---|
| A - Gluten | C - Eier | H - Schalenfrüchte |