AUFWAND	KOCHDAUER	SAISON	HERKUNFT
klein	20 Min.	ganzjährig	international

KÜRBIS-KAROTTEN-MUFFINS



Rezept: kochbar.de, 6. 9. 2017 - Foto: compactcook.com

KURZ VORGESTELLT

Muffins mit Schokoladestückchen oder Beeren sind nicht nur an Kindergeburtstagen der Renner. Diese gemüsige Version mit wenig Zucker eignet sich ebenso als Verpflegung unterwegs. (+60 Min. backen)

ZUTATEN (6 PERSONEN)

150 g	Kürbis, geraffelter	0.5 TL	Backpulver
150 g	Karotten, geraffelte	1	Ei, zerklopft
100 g	Weissmehl	1.3 dl	Milchdrink
50 g	Zucker	0.3 dl	Öl
50 g	Haselnüsse	1 Pr	Salz

ZUBEREITUNG

1. Haselnüsse mit Messer grob hacken. Anschliessend ohne Zugabe von Öl rösten. Den Kürbis und die Karotten schälen und raspeln. In eine grosse Rührschüssel geben und mit den restlichen Zutaten verrühren.
2. Den Backofen auf 150° C vorheizen. Unterdessen die Muffin-Formen mit Öl auspinseln und den Teig gleichmässig verteilen.
3. Nach ca. 60 Min. im Ofen sind die Muffins fertig gebacken.

TIPP: Anstelle von Milchdrink kann Vollmilch mit einem Viertel Wasser verdünnt werden.