



🕒 15 Min

🕒 30 Min



Karotten-Mandel-Muffins

Zutaten für 12 Muffins:

- 250 g Karotten
- 1 kleine Orange unbehandelt (Saft und Schale)
- 100 g Weizenmehl
- 100 g Weizen-Vollkornmehl
- ½ Pkg Backpulver
- 150 g gemahlene Mandeln
- ½ TL Ingwerpulver
- 1 Ei
- 80 g Zucker
- 100 ml Öl
- 200 g Sauerrahm

Den Teig in Muffinformen füllen und bei 180°C Umluft 20–30 Minuten backen.

Tipp:

Karottensticks, Apfelspalten oder anderes Obst mit einem Muffin in die Jausenbox geben und schon ist eine feine Jause fertig!

Dauer:

Vorbereitung: 15 Minuten

Backzeit: 30 Minuten

Zubereitung:

Die Karotten fein raspeln. Orangenschale fein abreiben. Dann Mehl, Backpulver und Mandeln dazugeben. Orangensaft und Orangenschalenabrieb, Ei, Zucker, Öl und Sauerrahm verrühren.

Danach die beiden Massen zusammenfügen und zu einem cremigen Teig verrühren.