

Möhrenmuffins



Zutaten für 12 Portionen (ein Muffinblech)

3 große Möhren (ca. 180 g)
2 EL Zitronensaft
120 g gemahlene Haferflocken
120 g Dinkel-Vollkornmehl
1 Pck. Backpulver
1 TL Natron
1 TL Zimt
etwas Salz
ca. 45 g Kokosöl
225 g Apfelmark
3 EL gehackte Walnüsse (ca. 50 g)

Zubereitung

1. Backofen auf 180° C Ober-/Unterhitze vorheizen. Möhren schälen, fein reiben und mit Zitronensaft mischen.
2. Trockene Zutaten für den Teig in einer Schüssel mischen. Kokosöl erwärmen bis es flüssig ist und mit dem Apfelmark zu den trockenen Zutaten geben. Mit dem Handrührgerät verrühren. Dann die Walnüsse und die Möhren unterheben. Den Teig auf Muffinförmchen in einem Muffinblech verteilen.
3. Die Muffins ca. 20 – 25 Minuten backen und auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.