



Glutenfreie Karottenmuffins

Zeit gesamt
40minZubereitungszeit
20minSchwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 12 Portionen

| | |
|--------------------------|--------|
| Karotten | 225 g |
| Eier | 3 St. |
| Salz | |
| Vanilleextrakt | 1 TL |
| Brauner Zucker | 100 g |
| Kokosnussöl | 30 g |
| Orangensaft | 3 EL |
| Orangenschale, gerieben | 1 TL |
| Backpulver | 0.5 TL |
| Schokoladenstreusel, | 80 |
| Zartbitter | g |
| Mandeln, gemahlen | 125 g |
| Haselnusskerne, gemahlen | 100 g |
| Puderzucker | 100 g |
| Zitronensaft | 1 EL |

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel, feine Reibe, Muffinform, SILVERCREST Küchenmaschine, Papierförmchen, Küchenhobel

1. Vorbereitung

Heize den Ofen auf 180 °C O/U vor und belege ein Muffinblech mit Papierförmchen.

2. Karottenmuffins

Schäle die Karotten und rasple sie. Verrühre die Eier mit 1 Prise Salz, dem Vanilleextrakt und braunen Zucker in etwa 5 Minuten weiß cremig. Gib das Kokosöl und den Orangensaft und- abrieb dazu rühre alles kurz ein. Vermische das Backpulver mit den gemahlenen Mandeln und Haselnüssen und 50 g Schokoladenstreusel und hebe es gemeinsam mit den Karotten unter, bis sich alles verbunden hat. Fülle den Teig mit einem großen Portionierer in die Papierförmchen und backe die Muffins im vorgeheizten Ofen bei 180 °C O/U für etwa 20-25 Minuten, bis sie gar sind. Nimm sie aus dem Ofen und lasse sie abkühlen.

3. Glasur

Verrühre den Puderzucker mit dem Zitronensaft. Streiche die Glasur auf die abgekühlten Muffins und streue 50 g Schokoladenstreusel darüber. Im Kühlschrank sind die Muffins mehrere Tage haltbar. Viel Spaß beim Nachbacken, deine Sally!

Nährwerte (pro Portion)

| | |
|----------------|----------|
| Kaloriengehalt | 271 kcal |
| Kohlenhydrate | 28 g |
| Eiweiß | 6 g |
| Ballaststoffe | 2 g |
| Fette | 17 g |