



Glutenfreie Karottenmuffins

Zeit gesamt
40min

Zubereitungszeit
20min

Schwierigkeit
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, Zartbitter	80 g
Mandeln, gemahlen	125 g
Haselnusskerne, gemahlen	100 g
Puderzucker	100 g
Zitronensaft	1 EL

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel, feine Reibe, Muffinform, 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 gemahlenden 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