

Möhren-Mandel-Muffins



Für circa 12 Stück

- 3 bis 4 Möhren
- 4 Eier (am besten Bio)
- Salz
- 100 g brauner Zucker
- 2 EL Grieß
- 1 TL Zimt und etwas abgeriebene Bio-Zitronenschale
- 2 TL Backpulver
- 300 g gemahlene Mandeln (am besten ungeschält)
- Nach Belieben ganze Mandeln zum Verzieren

Zubereitung

1. Möhren schälen und fein raspeln. Eier trennen. Eiweiß mit etwas Salz sehr steif schlagen. Eigelb und Zucker in eine Backschüssel geben und gut verquirlen.
2. Backofen auf 160 Grad (Umluft: 150 Grad) vorheizen. Grieß, Gewürze, Möhrenraspeln, Backpulver und gemahlene Mandeln nach und nach in die Ei-Zucker-Mischung rühren. Zum Schluss den Eischnee unterheben. Nur so viel rühren, bis er gleichmäßig verteilt ist.
3. Die Muffinform mit Papierförmchen auslegen. Teig gleichmäßig auf die Förmchen verteilen und auf der mittleren Schiene auf dem Rost circa 25 Minuten backen. Wer mag, setzt noch 1 bis 2 Mandeln auf die Muffins.

Nährwerte pro Stück

Energie: 230 kcal

Kohlenhydrate: 13 g (entspricht 1,3 KE)

Davon Zucker: 10,5 g

Eiweiß: 9 g

Fett: 16 g

Davon gesättigte Fettsäuren: nur in Spuren enthalten

Ballaststoffe: 4 g

Tipp

Ein Rezept, das ganz ohne Mehl auskommt. Dafür machen geraspelte Möhren den Teig schön saftig und sind kalorienarm.