



Möhrenmuffins



Zutaten

- 2 Möhren
- 80 ml Orangensaft (100%)
- 30 ml Rapsöl
- 50 ml sprudeliges Mineralwasser
- 60 g gemahlene Mandeln
- 250 g Mehl
- 3 EL Apfelmus (ungezuckert)

Zubereitung

1. Raspel die Möhren fein und gib dann alle anderen Zutaten dazu. Mixe die Mischung zu einem geschmeidigen Möhrenmuffins Teig.

Thermomix: Möhren in Stücken in den Mixtopf geben, 5 Sekunden auf Stufe 6 zerkleinern; alle anderen Zutaten zugeben - 30 Sekunden auf Stufe 5 verrühren

2. Verteile den Muffinteig auf deine Muffinförmchen. Dazu empfehle ich [Silikonmuffin-Förmchen*](#), da der Teig dort nicht anklebt.
3. Backe die Möhrenmuffins bei 180°C Ober- und Unterhitze für 25-30 Minuten.

Die veganen Möhrenmuffins lassen sich übrigens auch wunderbar einfrieren und nach Bedarf wieder auftauen.



Unsere Empfehlung für Dich:

BACKEN FÜR KLEINE HÄNDE

MUFFINS, SNACKS, BROT & BRÖTCHEN
GANZ OHNE INDUSTRIEZUCKER

» ZUM SHOP

The image shows a promotional banner for a book titled 'Backen für kleine Hände'. On the left, there are three circular images showing different baked goods: a stack of pancakes, a bowl of muffins, and a bowl of bread rolls. On the right is the book cover, which features a collage of various baked items like bread rolls, muffins, and a sandwich. The text on the book cover matches the banner's text.

erhältlich unter

<https://www.familienkost.de/shop/>