



Möhrenmuffins ohne Zucker (nicht nur) fürs Baby

Zutaten

- 200 g Möhren
- 80 ml Orangensaft (100%)
- 50 ml Rapsöl
- 50 ml sprudeliges Mineralwasser
- 30 g gemahlene Mandeln
- 200 g Dinkelmehl
- 125 g Apfelmark
- 1 TL Backpulver
- 0,5 TL Natron



Zubereitung

1. Raspel die Möhren fein. Gib dann alle anderen feuchten Zutaten dazu. Mische das Mehl mit Backpulver, Natron und Mandeln und rühre sie unter die Möhrenmasse.

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



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