

Rezept: Möhren-Muffins (für 12 Muffins)

Zutaten

250 g Möhren
4 Eier
100 g Zucker
2 TL Zimt
225 g Dinkel-Vollkornmehl
2 TL Backpulver
Salz
50 g Walnüsse, gehackt
300 g Frischkäse
4 TL frisch gepresster Zitronensaft
3 EL Reissirup
150 g Magerquark



vegetarisch

Zubereitung

1. Möhren putzen, schälen und fein raspeln.
2. Eier mit Zucker und Zimt schaumig aufschlagen.
3. Mehl, Backpulver und eine Prise Salz mischen. Mehl-Mischung mit der Ei-Mischung verrühren.
4. Möhren und die gehackten Walnüsse unterheben.
5. Eventuell etwas Wasser hinzufügen, damit die Mischung cremig wird.
6. Teig in die Muffin-Förmchen füllen und im vorgeheizten Backofen bei 160 Grad (Umluft) oder 180 Grad (Ober- und Unterhitze) etwa 25 Minuten auf der mittleren Schiene backen. Förmchen aus dem Backofen nehmen und komplett abkühlen lassen.
7. Frischkäse, Zitronensaft, Reissirup und abgetropften Magerquark glattrühren. Die Frischkäsecreme auf die Muffins streichen.

Weitere Praxistipps, Rezepte und Infos zum FreizeitFit4Kids-Programm findet ihr unter www.freizeitfit4kids.de

Wir freuen uns über Feedback und weitere Ideen von Euch. Gerne erstellen wir weitere Praxistipps gemeinsam mit Euch für unsere Website. Bei Interesse oder rücf Fragen, schreibt uns an kontakt@freizeitfit4kids.de