Kürbis-Walnuss-Muffins

Nährwertangaben (pro Portion/Stück)

Energie:	185 kcal		
Eiweiß:	4 g	Fett:	7 g
Kohlenhydrate:	29 g		

Zubereitung:

1. Den Kürbis schälen, in Würfel schneiden und mit etwas Salz und Wasser dämpfen. Je nach Kürbissorte 20 bis 40 Minuten dünsten, bis der Kürbis weich ist. Die Würfel durch ein Sieb streichen und abkühlen lassen.

2. Den Ofen auf 170 Grad vorheizen und ein Backblech mit 12 Papier-Muffinförmchen vorbereiten.

3. In einer großen Rührschüssel Haferflocken, Rosinen, Kürbispüree, Milch, Rapsöl und Eier verrühren.

4. In einer weiteren Schüssel Mehl, braunen Zucker, Backpulver und die Gewürze gut vermischen. Die Mischung und die gehackten Walnüsse unter die Teigmasse heben.

5. Den Teig in die Muffinförmchen füllen und ca. 25 Minuten backen. Auf Wunsch können die Muffins auch mit gehackten Walnüssen bestreut werden (siehe Foto).

Tipp: Kürbispüree lässt sich sehr gut portionsweise einfrieren.

Zutaten für 12 Portionen :

150 g	kernige Haferflocken
80 g	Rosinen
200 g	Kürbis
70 ml	Milch
2	Eier
2 EL	Rapsöl
100 g	Mehl
90 g	brauner Zucker
2 TL	Backpulver
1 1/2 TL	gemahlener Zimt
1/4 TL	Piment
1 Messerspitze	gemahlene Muskatnuss
70 g	gehackte kalifornische Walnüsse
Außerdem:	
12	Papier-Muffinförmchen (alternativ ein Muffinblech)