

Zubereitungszeit:
ca. 45 Minuten

Karotten-Walnuss-Muffins

Nährwertangaben (pro Portion/Stück)

Energie:	284 kcal/ 1188 kJ	Fett:	11,4 g
Eiweiß:	4,5 g	Davon gesättige Fettsäuren:	1,3 g
Kohlenhydrate:	40,3 g	ungesättige Fettsäuren:	10,1 g

Zubereitung:

Zubereitung:

1. Den Ofen auf 180 Grad (Umluft: 160 Grad, Gas: Stufe 2) vorheizen.

2. In einer Schüssel, Karotten, Orangensaft, Vanillearoma, Olivenöl und Ananas gut verrühren. In einer anderen Schüssel Mehl, Backpulver und die Gewürze verrühren, dann die Walnüsse dazugeben. Die Mehl-Nuss-Mischung unter die Karottenmischung rühren.

3. Den Teig in eine 12er-Muffinform mit Papierförmchen geben. Die Förmchen zu 2/3 füllen und dann die Form für 30-35 Minuten in den Backofen stellen.

Zutaten für 12 Portionen :

4	Karotten, fein gehackt
	Saft von 1 großen Orange
2 TL	Vanillearoma
60 ml	Olivenöl
300 g	Honig, in der Mikrowelle oder auf dem Herd verflüssigt
1	kleine Dose Ananas, abgetropft und gehackt
120 g	Mehl
180 g	Vollkornmehl
2 TL	Backpulver
1 TL	Zimt
1/2 TL	gemahlenes Piment
100 g	kalifornische Walnüsse, gehackt