



Karotten-Walnuss-Muffins



Nährwertangaben (pro Portion/Stück)

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

Zubereitungszeit:
ca. 45 Minuten

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