

Walnuss-Karotten-Muffins mit Orangenglasur



Nährwertangaben (pro Portion/Stück)

Energie: 200 kcal/ 830

Fett: 13 g

Eiweiß: 5 g

Kohlenhydrate: 16 g

Davon gesättige Fettsäuren: 2 g

ungesättige Fettsäuren: 11 g

Zubereitungszeit: ca. 50 Minuten

Zubereitung:

- 1. Karotten schälen und mit einer Raspel reiben. Walnüsse hacken. Eier mit dem Zucker aufschlagen, bis der Zucker sich auflöst und die Masse schaumig ist. Zucker, Salz, Karotten, Öl und gehackten Walnüsse verrühren. Backpulver, Mehl, Natron und Zimt langsam unter Rühren durch ein Sieb hinzufügen bis alles gut vermischt ist.
- 2. Den Teig in die Vertiefungen einer 12er-Muffinform aufteilen und bei 170 Grad (Umluft:150 Grad, Gas: Stufe 1) ca. 35 Minuten backen. Auskühlen lassen.
- 3. Für die Glasur die Orange waschen und abtrocknen. Die Schale mit einer sehr feinen Raspel entfernen und den Saft auspressen. Die Vanilleschote längs mit einem Messer aufschneiden und das Vanillemark auskratzen. Frischkäse, Orangenzesten und -saft, Vanille und Zuckerglasur vermischen. Die Muffins mit der Creme bedecken und mit Walnusshälften dekorieren.

Zutaten für 12 Portionen :

Für die Muffins:

100 g Karotten

50 g kalifornische Walnüsse

2 Eier

90 g brauner Zucker

1/2 TL Backpulver

90 g Mehl

1/4 TL Natron

1/4 TL Zimt, gemahlen

3 EL Sonnenblumenöl

1 Prise Salz

Für die Glasur:

75 g Frischkäse, fettarm

1/2 Orange

1/2 Vanilleschote

1 EL Zuckerglasur

16 kalifornische Walnusshälften