

Türchen Nr. 20

BLAUBEER-KAROTTEN-MUFFINS

Rezept von figurscout

ZUBEREITUNG

ZUTATEN für 1 Portion

1,5	Karotten
125 g	Blaubeeren
50 g	Haferflocken
50 g	Magerquark
1	Ei
1 EL	Cranberries, getrocknet
1 EL	Ahornsirup
Prise	Zimt

1. Den Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.

2. Die Karotten waschen, schälen und in grobe Stücke schneiden.

3. Die Karottenstücke in einen Mixer geben und auf höchster Stufe pürieren. Den Quark, das Ei, den Ahornsirup und die Haferflocken hinzufügen, nach Geschmack mit Zimt würzen und gut verrühren. Den Teig 10 Minuten ziehen lassen.

4. Zum Schluss die Blaubeeren und Cranberries unterheben und den Teig in die Muffinförmchen füllen. Mit ein paar Haferflocken bestreuen und ca. 20 Minuten backen.

5. Die gebackenen Muffins auskühlen lassen.

Guten Appetit!