

Rezept des Monats April: Glutenfreie Karotten Muffins

Glutenfreie Karotten Muffins

Kleine, saftige Karotten-Muffins, die das ganze Jahr über bei Groß und Klein heiß begehrt sind. Und das ganz ohne Mehl!

Zutaten für 12 Muffins:

- 200 g Karotten
- 100 g gemahlene Mandeln
- 3 EL Speisestärke
- 200 g gemahlene Haselnüsse
- 3 TL Backpulver
- 100 g Zucker
- 3 EL gehackte Pistazien oder gehackte Haselnüsse
- 1 Prise Zimt
- 1 Prise Salz
- 120 ml neutrales Speiseöl (z.B. Sonnenblumenöl)
- 3 Eier (Gr. M)



Zur Deko:

Kleine Zuckerrübchen oder 150g. Puderzucker, 2-3 Esslöffel Wasser und ein paar gehackte Nüsse

Zubereitung:

1. Muffinform mit Papierförmchen auslegen. Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze (Umluft: 160 Grad) vorheizen. Karotten waschen, schälen und fein reiben, dann beiseitestellen. Mandeln mit Stärke, Haselnüssen, Backpulver, Zucker und Pistazien mischen. Gewürze zugeben.
2. Öl und Eier zugeben und alles miteinander verrühren. Zum Schluss die Karottenraspel unterheben. Teig auf die 12 Mulden verteilen. Im vorgeheizten Ofen ca. 25 Min. backen. Erkalten lassen. Für die Deko Wasser mit Puderzucker vermischen, bis ein zähflüssiger Guss entsteht.
3. Bei Bedarf etwas mehr Wasser oder Puderzucker hinzugeben. Guss in einen Spritzbeutel geben. Muffins in kreisender Bewegung mit der Zuckerglasur besprenkeln. Nach Belieben dem Rübchen oder mit Pistazienkernen bestreuen. Zuckerguss anziehen lassen.

Die saftigen Karotten Muffins solltest du am besten luftdicht verpackt in einer Dose oder Kuchenhaube bei Zimmertemperatur lagern. So trocknen sie nicht aus und sind ca. 3-4 Tage haltbar.