

Möhrenmuffins mit Frischkäse-Frosting

Zutaten | 12 Muffins

280 g	Dinkelmehl
2 TL	Backpulver
½ TL	Natron
1 Prise	Salz
100 g	gemahlene Mandeln
50 g	gehackte Walnüsse
je ½ TL	Zimt, Kardamom, Muskatnuss
1	Ei
100 g	brauner Zucker
250 ml	Buttermilch
3 EL	Rapsöl
3	mittelgroße Möhren
100 g	Frischkäse
100 g	weiche Butter
100 g	Puderzucker
½ TL	Vanilleextrakt
	gehackte Pistazien für die Dekoration

Zubereitungszeit: 20 Min. Backzeit: 20 Min.

Zubereitung:

- Mehl, Backpulver, Natron, Salz, Mandeln, Nüsse und Gewürze in einer Schüssel vermengen.
- Das Ei, Zucker, Buttermilch und das Öl in einer zweiten Schüssel schaumig schlagen.
- Möhren waschen, schälen, raspeln, zur Ei-Buttermischung dazugeben und vermengen.
- Die Möhren-Eimasse zur Mehlmischung geben und alles gut miteinander vermischen.
- Den Teig in eine eingefettete Muffinform oder 12 Muffinförmchen füllen und bei 180 °C im vorgeheizten Backofen auf der mittleren Schiene goldbraun backen.
- Die weiche Butter und den Frischkäse mit einem Handmixer cremig schlagen, Puderzucker hinzufügen und unterheben. Vanilleextrakt hinzufügen und nochmals umrühren.
- Die fertigen Muffins abkühlen lassen, das Frosting darauf verteilen und mit gehackten Pistazien garnieren.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf ein Muffin von ca. 131 g

Nährwerttabelle

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Kalzium
370 kcal	20,4 g	40,1 mg	8,2 g	57,4 mg