

## Karotten - Hafer - Muffeins

Zutaten für: 1 Rezept

90	Gramm	Feine Haferflocken
300	Gramm	Buttermilch
90	Gramm	Vollkornmehl
100	Gramm	Weizenmehl
2	Teel.	Backpulver
1	Teel.	Natron
3/4	Teel.	Zimt
1	Essl.	Ger. Orangenschale
40	Gramm	Geh. Walnüsse
1		Ei
90	Gramm	Brauner Zucker
80	ml	Öl
1	Teel.	Vanille-Aroma
100	Gramm	Geraspelte Karotten

### Anleitung:

Den Backofen auf 180 Grad vorheizen. Die Muffeinblechvertiefungen einfetten oder mit Papier-Backförmchen ausstatten. In einer Schüssel die Haferflocken mit der Buttermilch verrühren und ca. 10 min. ausquellen lassen. Die trockenen Zutaten, d.h. Mehl, Backpulver, Natron, Zimt die Orangenschale und die Nüsse, sorgfältig vermischen. In einer weiteren Schüssel das Ei aufschlagen, dann Zucker, Öl, Vanille-Aroma und die Karotten hinzufügen. Zuletzt die trockenen Zutaten beifügen und vorsichtig unterheben. Den Teig zu  $\frac{3}{4}$  in die Muffeinblechvertiefungen einfüllen. Ca. 20-25 min. backen.