

Karotten - Kartoffel - 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 |
| 50 | Gramm | Geraspelte Karotten |
| 50 | Gramm | Geraspelte rohe Kartoffel |

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