

Sananday - Muffeins Gf

Zutaten für: 12 Stück

500	Gramm	Karotten, grob raspeln, weich kochen in Ca ½ l Brühe, ab gießen , ab kühlen , zu Mus
1	Tasse	Kichererbsen gem +
1	Tasse	Weißer Bohnen gem +
1	Tasse	Mais gem +
100	Gramm	Mandeln / andere Nüsse gem +
150-200	Gramm	Vollrohrzucker
1	Tüte	Weinsteinbackpulver
1/4	Teel.	Meersalz
5	Essl.	Kakao Pulver
3	Tassen	Kohlensäurehaltiges Mineralwasser Fett für die Muffeinsformen + Puderzucker

Anleitung:

500 g Karotten, grob raspeln, weich kochen in ca ½ l Brühe, ab gießen , zu Mus + ab kühlen . Von den Kichererbsen bis Kakao alles vermischen, Wasser begeben , verrühren. Ebenso mit dem Karottenmus verfahren.

Die Muffeinsformen einfetten, den Teig einfüllen

Bei 160 °C Umluft ohne vorheizen, 35- 45 min ab backen , Nadelprobe

Kurz in den Formen ruhen lassen, dann auf ein Kuchenrost, + Nach dem ab kühlen , noch mit Puderzucker bestäuben.