

# Karotten-Apfel-Muffins

## Zutaten für die Muffins (für eine 12er-Muffinform):

- 150 g Karotten
- 1 Apfel
- 140 g Mandelmehl
- 35 g Kartoffelstärke
- 100 g Butter
- 50 g Haferflocken
- 100 ml Ahornsirup
- 1 Bio-Orange
- 1 Bio-Zitrone
- 3 Eier
- 150 g Schmand
- fein gehackte Nüsse

Backofen auf 180 Grad vorheizen. Karotten und Apfel schälen und fein raspeln. Die Haferflocken in einer Küchenmaschine zu einem groben Mehl zerkleinern. Haferflockenmehl, Mandelmehl und die Stärke in eine Schüssel geben und vermengen. Butter in einer Pfanne schmelzen und mit Ahornsirup verrühren. Die Eier in einer Schüssel leicht aufschlagen. Alle vorbereiteten Zutaten miteinander vermengen. Den Teig mit Orangen- und Zitronenabrieb sowie dem Saft der Zitrusfrüchte würzen.

Die Mulden der Muffinform mit etwas Pflanzenöl einstreichen, den Teig hineinfüllen und die Muffins 30 Minuten im Ofen backen. Die Muffins aus den Mulden nehmen und mit Schmand servieren. Darüber fein gehackte Nüsse streuen. Wer mag, kann den Schmand mit Ahornsirup, etwas Zitronen- und Orangensaft sowie dem Abrieb der Zitrusfrüchte würzen.

Sendung/Quelle: Iss besser!

Sendetermin: 18.12.2022

Koch/Köchin: Tarik Rose

Weitere Rezepte und Tipps auf: [www.ndr.de/kochen](http://www.ndr.de/kochen)