

## Möhren-Nuss-Muffins

Angaben für 10-12 Muffins

250g geriebene geröstete Haselnüsse  
250g Möhren  
180g Roh-Rohrzucker  
100g Rapskernöl  
1g Vanille  
200g Eier ( 5 Stück)  
80g Vollkornweizenmehl  
60 ml Zitronensaft  
abgeriebene Schale einer Zitrone  
10g Weinsteinbackpulver  
Prise Salz

Zubereitung:

Möhren putzen und fein reiben. Mit dem Zitronensaft marinieren.

Eier trennen.

Eiweiß mit ½ Menge Zucker und Salz zu einem cremigen Schnee aufschlagen.

Rapskernöl, Eigelbe, Vanille, Zitronenschale und die restliche Menge Zucker zu einer sehr schaumigen Masse aufschlagen.

Mehl, Backpulver und Haselnüsse vermengen.

Möhren, Mehlmischung und Eischnee abwechselnd unter die Eigelbmasse ziehen, die fertige Masse in die vorbereiteten Muffinförmchen füllen und bei 160°C ca.25min backen .

Aus dieser Masse können wir ebenso eine Rüblitorte oder einen Napfkuchen zubereiten. Die Masse kann man auch mit Kürbis statt Möhren anrühren, die Haselnüsse durch Mandeln oder Walnüsse ersetzen.