

PURE ENERGIE

RÜBLI-HASELNUSS MUFFIN

Zutaten

- 80g gemahlene Haselnusskerne
- 150g Karotten
- 200g Haferflocken/Schmelzflocken
- 1 Tütchen Trockenhefe
- 1 Prise Salz
- 40ml Olivenöl
- 150-180g Honig (je nach Süße)
- 50ml Wasser



Zubereitung

Die gemahlene Haselnusskerne in einer Pfanne ohne Fett leicht rösten und auf einem Teller ausbreiten für etwa 30 Minuten abkühlen lassen. Karotten schälen und fein raspeln. Die Haferflocken/ Schmelzflocken mit einem Mixer fein mahlen. Anschließend das Haferflockenmehl mit den Haselnüssen, Hefe und Salz in eine Rührschüssel geben. Öl, Honig und Karotten untermischen. Nach und nach das Wasser einrühren, bis ein klebriger Teig entstanden ist. Den fertigen Muffinteig in eine Muffinform, ausgelegt mit Papierförmchen, gleichmäßig verteilen. Anschließend mit einem Trockentuch zugedeckt 30 Minuten gehen lassen. Die Muffins im vorgeheizten Backofen bei 180° Grad 15-20 Minuten backen. Aus dem Backofen nehmen und vollständig auskühlen lassen.

Tipp: