

„Wat den Een sien Uhl is den Annern sien Nachtigall“

oder anders ausgedrückt:

Was für den einen zum Essen dazu gehört, ist für den anderen nicht essbar:

Manchmal ist das „Rezept des Monats“ vegetarisch, manchmal vegan,

und dieses Mal gibt es etwas aus der Rubrik „Backen ohne Mehl“.

Eines ist aber immer gleich: vitalstoffreich vollwertig sind sie alle.

Und was passt besser zu Ostern, als luftig-saftige Möhren-Muffins??

Von Ute Olk, liebevolle Bio-Bäckerin (Buch „Leitfaden für Hobbybäcker“)

habe ich ein Möhrentorten Rezept bekommen, die Mengen abgewandelt

und aus der Torte sind Muffins geworden. Diesen habe ich noch ein dickes

knuspriges Schokotopping verpasst. Lasst es euch schmecken und genießt die Osterfeiertage!

Möhren-Muffins mit knackigem Schoko-Guss

Zutaten (für 12er Muffinblech):

70 g milder Honig

4 Eier

¼ TL echte Vanille, gemahlen

260 g Karotten (netto), sehr fein gerieben

260 g Mandeln mit Haut, sehr fein gemahlen

½ P. Weinstein-Backpulver (10 g)

Zubereitung:

Ofen vorheizen auf 175 °C, Gitterrost auf 2. Schiene von unten einschieben.

Muffinförmchen mit Papiermanschetten auslegen.

Möhren abschrubben und fein reiben. Mandeln fein mahlen.

Die Eier trennen, die Eiweiße zu sehr steifem Schnee schlagen und in den Kühlschrank stellen.

Honig mit den Eigelben und der Vanille hell schaumig mixen. Geriebene Möhren unter die

Eigelbmasse heben. Mandeln mit Backpulver mischen und ebenso unterheben.

Den Eischnee langsam und vorsichtig untermelieren (unterheben), Teig mit einem Esslöffel auf die Formen verteilen und sofort backen.

Backzeit: ca. 22 – 25 Minuten auf 2. Schiene von unten.

(Garprobe mit Holzstäbchen machen: sobald kein Teig mehr am Stäbchen klebt, sondern „Krümel“ daran haften, sind die Muffins fertiggebacken).

Nach dem Backen Muffins im Blech 5 Min. auskühlen lassen, dann vorsichtig herauslösen und auf einem Kuchengitter vollständig erkalten lassen.

Schoko-Guss:

100 g Butter leicht schmelzen und folgende Zutaten unterrühren:

25 g echter Kakao

35 g Honig

¼ TL echte Vanille

Den Guss auf dem kalten Kuchen verstreichen. Muffins kühl stellen, dann wird der Schoko-Guss schön knusprig.

Tipps:

- *Bevor der Guss fest wird, die Muffins dekorieren mit: Kakaonips, Amaranthpops, Kokosraspeln oder getrockneten Rosenblüten oder Blütenmischung, z. B. „Alles Liebe“ von Sontentor.*
- *2 Papiermanschetten pro Mulde verwenden, dann fettet der Teig nicht durch = schönere Optik.*

Quelle: Rezept des Monats - Ernährungs- & Gesundheitsberatung ~ Vollwertküche

<https://www.vollwertgenuss.de/rezept-des-monats>