

„Backen ohne Mehl“

Möhren-Mandel-Muffins mit viiiel Schokoguss

Für 12 Muffins:

80 g	Blütenhonig
3	Eigelb
3	Eiweiß
1/2 TL	echte Vanille, gemahlen
270 g	Möhre/n
1/2	Zitrone, unbehandelt (den Schalenabrieb davon)
270 g	Mandeln mit Haut
1 geh. TL	Weinstein-Backpulver
2 Prisen	Zimt
1 Prise	Chilipulver (wirkt als natürlicher Aroma-Verstärker)



Zubereitung:

Muffinförmchen mit Butter gut fetten und mit Paniermehl ausstäuben.

Möhren abwaschen und fein reiben. Mandeln fein mahlen.

Die Eier trennen und die Eiweiße zu sehr steifem Schnee schlagen.

Den Backofen auf 175 ° C Ober- und Unterhitze vorheizen.

Honig mit den Eigelben und Vanille mit Elektromixer 3 – 4 Minuten schaumig schlagen.

Geriebene Möhren, Zitronenschalenabrieb, Zimt und Chilipulver unterrühren.

Gemahlene Mandeln mit Backpulver mischen und ebenso unterheben.

Den Eischnee unterheben. Teig in die Formen füllen und sofort backen.

Backzeit:

Ca. 20 – 22 Min. auf mittlerer Schiene. (Nach 20 Min. Stäbchenprobe machen)

Muffins kurz in der Form abkühlen lassen, vorsichtig aus der Form heben und auf einem Kuchengitter vollständig auskühlen lassen. In dieser Zeit den Schoko-Guss zubereiten:

Schoko-Guss:

100 g Butter in einem kleinen Kochtopf leicht schmelzen lassen, vom Herd nehmen und verrühren mit 35 g Honig, 1/4 TL echter Vanille, gemahlen und 25 g Kakaopulver. Den Guss in ein Schälchen umfüllen und ca. 10 Minuten auskühlen lassen, so dass er wieder etwas eindickt.

2/3 vom Guss mit einem Esslöffel gleichmäßig auf den kalten Muffins verteilen und abkühlen lassen. Dann den restlichen Guss darüber verteilen und die Muffins in einer gut schließenden Box im Kühlschrank aufbewahren. Gekühlt servieren, damit der Schokoguss nicht schmilzt.

Vor dem Servieren die Muffins ggf. in Papiermanschetten setzen.