

KAROTTEN- NUSS-MUFFINS

REZEPT FÜR 12 MUFFINS

Zutaten:

FÜR DIE BRÜHE:

- 400 g **Mevalia Cake Mix**
- 12 g **Mevalia Egg Replacer**
- 1 g Natron
- 50 g geriebene Haselnüsse
- 200 g geriebene Karotten
- 60 g Sonnenblumenöl
- 200 ml Wasser

GLASUR (NACH BELIEBEN):

- Saft von 1/2 Zitrone (ca. 15 ml)
- 150 g Puderzucker



Zubereitung:

Backofen auf 160 °C Umluft bzw. 180 °C Ober-Unterhitze vorheizen. Muffinblech mit Papierförmchen auslegen. Cake Mix mit Egg Replacer, Natron und geriebenen Nüssen vermischen. Geriebene Karotten ausdrücken und zugeben. In einer anderen Schüssel Öl und Wasser verrühren und zum Mehlgemisch geben; alles nur so lange vermengen, bis die trockenen Zutaten feucht sind. Masse auf die Papierförmchen verteilen und ca. 30 Minuten backen. In der Form auskühlen lassen. Für die Glasur Zitronensaft und Puderzucker glatrühren und die ausgekühlten Muffins damit bestreichen.

Tipp:

Die Muffins lassen sich gut einfrieren.

Nährwertangaben:	Pro Stück
Energie	231 kcal
Fett	5,3 g
Kohlenhydrate	44,8 g
Protein	0,9 g
Phenylalanin	26,4 mg
Tyrosin	22,4 mg
Leucin	48,5 mg

Mevalia

LOW
PROTEIN