

Zucchini-Karotten-Muffins (Dessert)

i **Info:** Dieses Rezept befriedigt nicht nur den Süß-Gusto, es steckt auch voller Ballaststoffe, Eiweiß, Vitamine und Calcium.

Zutaten für 10 Muffins

1 kleiner Apfel
1 kleine Zucchini
2 mittel-große Karotten
1 kleine reife Banane
150 g Haferflocken
150 g Dinkelmehl
1 1/2 TL Backpulver
1 TL Zimt
50 - 100 g Zucker (oder Alternativen)
1/4 TL Salz
50 ml Rapsöl
100 g gehackte Haselnüsse
120 ml Milch (oder Alternativen, zB: Haferdrink)

Backofen auf 180°C vorheizen. Apfel, Karotten und Zucchini in der Küchenmaschine fein reiben. Die Banane mit einer Gabel zerdrücken und alles in einer Schüssel vermengen. Alle trockenen Zutaten miteinander mischen und dann mit dem Obst und Gemüse vermengen. Schließlich Öl und Milch unterrühren. Den Teig in 10 Muffinförmchen geben. 30 Minuten auf mittlerer Schiene backen.



Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten

Energieangaben pro Muffin: 260 kcal.

**Wir wünschen guten Appetit und würden uns
über eine Rückmeldung freuen!**

<https://de.surveymonkey.com/r/CK6XG7K>