



SONNENPARK
FAMILHOTEL HOCHSAUERLAND

MÖHRENMUFFINS ZU OSTERN KLASSISCH



 **FAMILHOTEL®**
Deine Familienhotels.



LUST AUF MEHR?
EINFACH AUF UNSEREM
SONNENPARK-BLOG VORBEISCHAUEN
WWW.SONNENPARK.DE/BLOG

ZUTATEN FÜR CA. 12 MUFFINS

Muffins

- 200 g geriebene Möhren
- 200 g Mehl (Weizenmehl oder Dinkelmehl)
- 120 g Zucker
- 100 ml neutrales Pflanzenöl (z. B. Sonnenblumenöl oder Rapsöl)
- 2 Eier
- 1 TL Zimt
- 1 TL Backpulver
- 1 Prise Salz
- 50 g gehackte Nüsse (z. B. Walnüsse oder Mandeln – optional)

Topping

- 200 g Frischkäse
- 50 g Puderzucker
- 1 TL Vanilleextrakt
- Kleine Marzipan-Möhren oder gehackte Nüsse zur Deko

ZUBEREITUNG

Heize den Backofen auf 180°C Ober-/Unterhitze vor und stelle Muffinförmchen bereit. Währenddessen schäle und reibe die Möhren fein und stelle sie zur Seite. In einer Schüssel vermischst du das Mehl, Backpulver, Zimt und Salz, sodass sich die trockenen Zutaten gleichmäßig verteilen.

In einer separaten Schüssel schlägst du die Eier mit dem Zucker schaumig, bis eine luftige Masse entsteht. Gieße dann das Öl langsam ein und rühre es gut unter. Nun kommen die geriebenen Möhren sowie die gehackten Nüsse dazu – verrühre alles sorgfältig.

Jetzt hebst du die vorbereiteten trockenen Zutaten nach und nach unter die flüssige Mischung, bis ein glatter Teig entsteht. Verteile den Teig gleichmäßig auf die Muffinförmchen, sodass sie etwa zu drei Vierteln gefüllt sind. Backe die Muffins anschließend für 20–25 Minuten, bis sie goldbraun sind. Mache die Stäbchenprobe, um sicherzugehen, dass sie durchgebacken sind. Danach nimmst du sie aus dem Ofen und lässt sie vollständig abkühlen.

Für das Topping verrührst du den Frischkäse mit Puderzucker und Vanilleextrakt, bis eine cremige Masse entsteht. Verteile die Creme nach Belieben mit einem Löffel oder einem Spritzbeutel auf den Muffins. Zum Schluss kannst du sie noch mit kleinen Marzipan-Möhrchen oder gehackten Nüssen dekorieren – und fertig sind die perfekten Möhrenmuffins für Ostern!



SONNENPARK
FAMILHOTEL HOCHSAUERLAND

MÖHRENMUFFINS ZU OSTERN GESUND



 **FAMILHOTEL®**
Deine Familienhotels.



LUST AUF MEHR?
EINFACH AUF UNSEREM
SONNENPARK-BLOG VORBEISCHAUEN
WWW.SONNENPARK.DE/BLOG





ZUTATEN FÜR CA. 12 MUFFINS

Muffins

- 200 g geriebene Möhren
- 200 g gemahlene Mandeln
- 100 ml Rapsöl
- 2 Bananen
- 1 TL Zimt
- 1 TL Backpulver
- 1 Prise Salz
- 50 g gehackte Nüsse (z. B. Walnüsse oder Mandeln – optional)
- Agavendicksaft nach Belieben für noch mehr Süße

Topping

- 150 g cremige Cashewkerne (eingeweicht für mindestens 2 Stunden oder über Nacht)
- 2 EL Agavendicksaft
- 1 TL Vanilleextrakt
- 1 TL Zimt (optional für eine leicht würzige Note)
- 1 EL Zitronensaft (für eine frische Note)
- 2-3 EL Pflanzenmilch (z. B. Hafer- oder Mandelmilch – für die gewünschte Konsistenz)
- 1 Prise Meersalz

ZUBEREITUNG MUFFINS

Heize den Backofen auf 180°C Ober-/Unterhitze vor und stelle Muffinförmchen bereit. Während der Ofen auf Temperatur kommt, schäle und reibe die Möhren fein und stelle sie zur Seite.

In einer Schüssel vermischst du das Mehl, Backpulver, Natron, Zimt und Salz, sodass die trockenen Zutaten gleichmäßig verteilt sind. In einer separaten Schüssel schlägst du die Eier mit dem Zucker schaumig, bis eine luftige Masse entsteht. Gieße anschließend langsam das Öl hinein und rühre es gut unter.

Nun hebst du die geriebenen Möhren und gehackten Nüsse unter die flüssige Masse. Danach gibst du die vorbereiteten trockenen Zutaten nach und nach dazu und vermengst alles vorsichtig, bis ein glatter Teig entsteht.

Verteile den Teig gleichmäßig auf die Muffinförmchen und fülle sie etwa zu drei Vierteln. Backe die Muffins anschließend für 20–25 Minuten, bis sie eine goldbraune Farbe haben. Mache die Stäbchenprobe, um sicherzugehen, dass sie durchgebacken sind.

Nach dem Backen nimmst du die Muffins aus dem Ofen und lässt sie vollständig abkühlen – dann sind sie bereit zum Genießen oder Verzieren!



ZUTATEN FÜR CA. 12 MUFFINS

Muffins

- 200 g geriebene Möhren
- 200 g gemahlene Mandeln
- 100 ml Rapsöl
- 2 Bananen
- 1 TL Zimt
- 1 TL Backpulver
- 1 Prise Salz
- 50 g gehackte Nüsse (z. B. Walnüsse oder Mandeln – optional)
- Agavendicksaft nach Belieben für noch mehr Süße

Topping

- 150 g cremige Cashewkerne (eingeweicht für mindestens 2 Stunden oder über Nacht)
- 2 EL Agavendicksaft
- 1 TL Vanilleextrakt
- 1 TL Zimt (optional für eine leicht würzige Note)
- 1 EL Zitronensaft (für eine frische Note)
- 2-3 EL Pflanzenmilch (z. B. Hafer- oder Mandelmilch – für die gewünschte Konsistenz)
- 1 Prise Meersalz

ZUBEREITUNG VEGANES TOPPING

1. Cashewkerne vorbereiten

Die Cashewkerne in warmem Wasser für mindestens 2 Stunden (besser über Nacht) einweichen. Danach abgießen und mit klarem Wasser abspülen.

2. Cremiges Topping mixen

Die eingeweichten Cashews mit Ahornsirup, Vanilleextrakt, Zimt, Zitronensaft, Pflanzenmilch und einer Prise Salz in einen Hochleistungsmixer oder Food Processor geben.

Alles gut mixen, bis eine cremige und luftige Konsistenz entsteht. Falls nötig, noch etwas Pflanzenmilch hinzufügen.

3. Abschmecken & Kühlen

Das Topping nach Geschmack mit etwas mehr Ahornsirup oder Zimt verfeinern.

Vor dem Auftragen mindestens 30 Minuten im Kühlschrank kühlen, damit es noch etwas fester wird.

4. Muffins dekorieren

Das Topping entweder mit einem Löffel oder Spritzbeutel auf die Muffins geben.

Mit geraspelten Möhren, gehackten Nüssen oder essbaren Blüten verzieren.