

## Rezepte für das gesunde Pausenbrot

# Karotten-Muffins



Menge	Zutaten	Zubereitung
165 g 165 g	Karotten Karotten	schälen, fein reiben, schälen, grob raspeln.
280 g 1 TL 1 TL $\frac{1}{2}$ TL 2 TL 140 g	Mehl (Dinkelmehl, evtl. gem. Nüsse) Backpulver Natron Salz Zimt Puderzucker	mit  vermischen.
2 EL 100 ml 100 ml 1	Honig Orangensaft (oder Zitronensaft) Öl Ei	zum Mehlgemisch geben, und verrühren. Die vorbereiteten Karotten unterheben.
		Den Teig in Muffinförmchen füllen und <b>bei 180° C</b> <b>ca. 20 Min. backen.</b>