Dinkel- Möhrenmuffins

Zutaten für ca. 16 Stück:

- 3 Eier
- 2 EL warmes Wasser
- 80 g getrocknete Datteln oder alternativ Rosinen oder 50 g Honig
- 1 EL geriebene Schale einer Bio- Orange
- 80 g Dinkelvollkornmehl
- 150 g fein geriebene Möhren
- 150 gemahlene Haselnüsse
- 1-2 Prisen Ceylon Zimt
- 1 Prise Salz
- 2 TL Backpulver

Zubereitung:

Zuerst die Muffinform einfetten oder mit Papierförmchen auslegen. Die Möhren waschen, schälen und grob raspeln.
In einer Schüssel die trockenen Zutaten, Dinkelvollkornmehl, Zimt, Backpulver, Haselnüsse und Salz gut vermischen.
Die Eier trennen. Das Eigelb mit Wasser und den getrockneten Datteln/ Honig pürieren, bis eine cremige Masse entsteht. Die Möhren in die Mehlmischung vermengen. Nun die Eigelbmasse und die geriebene Orangenschale hinzufügen. Ganz zum Schluss das geschlagene Eiweiß vorsichtig unterheben.
Den Teig nun bis zu 2/3 der Muffinform gleichmäßig einfüllen, da die Masse noch aufgeht.
Im vorgeheizten Backofen bei 180 °C ca. 20 Minuten backen.

Tipp: Die fertigen Muffins noch mit ein paar gehackten Walnüssen und etwas Puderzucker bestreuen oder einem Frischkäse -Frosting.

Guten Appetit.