

# Blaubeer-Karotten-Muffins



## SUN FOOD

Stärke Deinen Sonnenschutz von Innen heraus!

## ZUBEREITUNG

1. Den Backofen auf 180°C Ober-/Unterhitze vorheizen.
2. Die Karotten waschen, schälen und in grobe Stücke schneiden.
3. Die Karottenstücke in einen Mixer geben und auf höchster Stufe pürieren. Den Quark, das Apfelmus, den Ahornsirup und die Haferflocken hinzufügen, nach Geschmack mit Zimt würzen und gut verrühren. Den Teig 10 Minuten ziehen lassen.
4. Zum Schluss die Blaubeeren und Cranberries unterheben und den Teig in die Muffinförmchen füllen. Mit ein paar Haferflocken bestreuen und ca. 20 Minuten backen.
5. Die gebackenen Muffins auskühlen lassen.

## ZUTATEN FÜR 1 PORTION

- 1 1/2 Karotten (ca. 100 g)
- 125 g Blaubeeren
- 50 g Haferflocken
- 50 g Magerquark
- 60 g Apfelmus, ungesüßt
- 1 EL Cranberries, getrocknet
- 1 EL Ahornsirup
- Zimt

### TIPP

Statt Apfelmus kann auch eine zerdrückte Banane verwendet werden.



421  
Kalorien



77 g  
Kohlenhydrate



5 g  
Fett



15 g  
Eiweiß



15 g  
Ballaststoffe

Nährwerte p. P. Verantwortlich für den Inhalt: happyfigur Vertriebs GmbH, Bahnhofstr. 40, 63500 Seligenstadt