

Karotten Cupcakes ohne Industriezucker und Butter

Zubereitung: 15 min

Backzeit: 17 min

Zeit insgesamt: 32 min

Zutaten für 12 Stück:

Für den Teig:

2 Eier, Kl. L, zimmerwarm

2 reife Bananen (ca. 200 g)

2 TL Honig

100 g Apfelmus

1 süßer Apfel (etwa 120 g)

2 Karotten (etwa 160 g)

200 g Dinkelmehl Type 630

1 Pck. Backpulver

2 TL Zimt

80 g gemahlene Haselnüsse

40 g Walnüsse

Für das Frosting:

100 g Frischkäse, Doppelrahmstufe

2 Prisen Zimt

80 g Apfelmus

½ TL Honig

Außerdem:

12 halbe Walnüsse

Besonderes Werkzeug:

Muffinform

Handrührgerät oder Küchenmaschine mit Schneebesens

Reibe

Zubereitung:

Die Karotten schälen und fein raspeln. Den Apfel ebenfalls schälen und mit der etwas gröberen Seite einer Haushaltsreibe raspeln. Die Walnüsse grob hacken. Beiseite stellen.

Den Backofen auf 190 °C Ober- und Unterhitze vorheizen. Ein Muffinblech mit Papierförmchen auslegen.

Die zimmerwarmen Eier zusammen mit den zerdrückten Bananen und dem Honig mindestens 3 min cremig rühren. Apfelmus, geraspelte Karotten und Apfel hinzugeben und sorgfältig untermixen. Mehl, Backpulver, Zimt, Haselnüsse und die Walnüsse vermischen, zum Rest geben und alles kurz vermischen. Den Teig in die Muffinförmchen füllen. Auf der mittleren Ebene im Ofen etwa 15 bis 17 min backen. Bitte die Stäbchenprobe nicht vergessen!

Nach dem Backen die Muffins aus dem Ofen nehmen, 5 min in der Form abkühlen lassen und anschließend auf einem Kuchengitter vollständig erkalten lassen.



Den Frischkäse mit dem Zimt, Apfelmus und Honig cremig verrühren. Mit einem Esslöffel das Frosting auf die Muffins auftragen. Mit einer halben Walnuss verzieren.

Viel Spaß beim Nachbacken und einen guten Appetit!

Eure Sarah ♥