

# Frühstücks-Muffins

Muffins zum Nachmittagskaffee? Klar, aber sie schmecken auch schon zum Frühstück sehr gut. Das Rezept für Frühstücks-Muffins sorgt für einen guten Start in den Tag!

**Verfasser:** kochrezepte.at

**Arbeitszeit:** 25 min

**Koch/Backzeit:** 30 min

**Gesamtzeit:** 55 min



Foto: Katrin Morenz

## Zutaten

|                |                            |
|----------------|----------------------------|
| 50 g           | Haselnüsse (gemahlene)     |
| 50 g           | Mandeln (gemahlene)        |
| 200 g          | <a href="#">Karotten</a>   |
| 1 Stk.         | <a href="#">Apfel</a>      |
| 180 g          | Mehl                       |
| 2 TL           | Backpulver                 |
| 1 Prise        | <a href="#">Salz</a>       |
| 1 Messerspitze | Zimt                       |
| 150 g          | Rohrzucker                 |
| 100 ml         | Sonnenblumenöl             |
| 2 Stk.         | <a href="#">Eier</a>       |
| 3 EL           | Haselnüsse (grob gehackt)  |
| 1 Stk.         | <a href="#">Muffinform</a> |

## Zubereitung

1. Für **Frühstücks-Muffins** zunächst den Backofen auf 180°C vorheizen. Eine Pfanne (ohne Fett!) erhitzen und die gemahlenen Nüsse und Mandeln darin anrösten. Vom Herd nehmen.
2. Mehl, Backpulver, Salz und Zimt vermischen. Eier mit Zucker und Öl schaumig schlagen. Karotten und Apfel schälen und raspeln. Mit der Zucker-Eier-Mischung vermengen, dann die Mehlmischung unterheben.

3. Ein Muffinblech mit Papierförmchen auslegen und den Teig in die Förmchen füllen. Die gehackten Nüsse über die Muffins streuen und im Ofen ca. 30 Minuten backen. Herausnehmen, abkühlen lassen und servieren.

## Tipp

Den Teig für die Frühstücks-Muffins nach Belieben mit einigen Rosinen verfeinern.