



# Der Ernährungs- Kompass

Gesund & lecker  
für Entdecker

## Möhren-Kokos-Muffins

### Zutaten (für 12 Muffins)

250 g Möhren  
2 säuerliche Äpfel  
230 g Vollkornmehl  
2 TL Backpulver  
100 g Kokosflocken  
150 g weiche Butter  
100 g Zucker  
1 Pck. Vanillezucker  
3 Eier  
1 Prise Salz



### Zubereitung

1. Backofen auf 180 °C vorheizen. In die Mulden eines Muffinbackblechs je einen Tropfen Wasser geben, die Papierförmchen hineinsetzen und am Boden andrücken.
2. Möhren und Äpfel putzen, schälen und fein raspeln. Vollkornmehl, Backpulver und Kokosflocken mischen. Butter, Zucker und Vanillezucker schaumig rühren.
3. Die Eier und das Salz unterrühren. Mehlmischung und Möhren-Äpfel-Raspel abwechselnd portionsweise unterrühren.
4. Teig in die Förmchen füllen und im Ofen (mittlere Schiene, Umluft 160 °C) ca. 25 Minuten backen.

Arbeitszeit: ca. 20 Min. / Backzeit: ca. 25 Min.