

Vegane Rübli-Muffins

Zutaten für 24 Muffins:

400 g Karotten, fein gerieben

200 g geriebene Äpfel

450 g Dinkel- oder Weizenmehl

200 g gemahlene Mandeln oder Haselnüsse

200 g Rohrzucker oder anderer Zucker

4 TL Backpulver

1 TL Natron

2 Prisen Salz

2 TL Zimt

200 ml Raps- oder Sonnenblumenöl

180 ml Pflanzenmilch z. B. Soja-, Mandel- oder Hafermilch

2 EL Zitronensaft

2 TL Vanillezucker

100 g gehackte Pistazien

50 g Hafer, geflockt

Zutaten für das Frosting:

400 g veganer Frischkäse

160 g Puderzucker

2-3 Spritzer Zitronensaft

1-2 Möhren

Zubereitung:

Zunächst bereitstellen: Rührschüsseln (1x groß, 2x mittelgroß, 2x klein), Arbeitsbretter, Kastenreibe, Sparschäler, Sieb, Teigspatel, Esslöffel, Teelöffel, Backform und Papierförmchen.

Den Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen und zwei Muffin-Bleche mit Papierförmchen auslegen. Dann die Karotten und die Äpfel fein reiben und beiseite stellen. In einem Messbecher Öl, Pflanzenmilch, Zucker, Zitronensaft und Vanillezucker verrühren – ebenfalls beiseite stellen. Anschließend das Mehl in eine Rührschüssel geben - gemahlene Mandeln, Backpulver, Natron, Salz und Zimt dazugeben und alles miteinander verrühren.

Die flüssigen Zutaten in die Mehlmischung gießen und zusammen mit den geriebenen Karotten und Äpfeln kurz zu einem Teig verrühren.

Den Teig auf die vorbereiteten Muffin-Förmchen verteilen und im vorgeheizten Ofen ca. 25 Minuten lang backen. Mit gehackten Pistazien oder anderen Toppings nach Belieben dekorieren.

Die Muffins 15 Minuten in der Form abkühlen lassen, herausnehmen und auf einem Kuchengitter zu Ende auskühlen lassen.

Für die Dekoration:

Rührschüssel (groß), Waage, Arbeitsbrett, Handmixer, Zitronenpresse, Messer und Zestenreißer bereitstellen.

Frischkäse in eine Schüssel geben, Puderzucker sieben und dazugeben. Zitronensaft ebenfalls dazugeben - alle Zutaten mit einem Handmixer cremig aufschlagen. Mit einem Esslöffel in einen Spritzbeutel füllen. Von den geschälten Möhren mit einem Zestenreißer Streifen hobeln und die Muffins damit verzieren.