

Mandel Karotten-Muffins (für Diabetiker)



Für circa 12 Stück:

- 3 bis 4 Karotten
- 300 g gemahlene Mandeln
- 4 Eier
- 100 g brauner Zucker
- 2 EL Grieß
- 1 TL Zimt und etwas abgeriebene Bio-Zitronenschale
- 2 TL Backpulver
- Salz

Zubereitung:

1. Eier trennen. Karotten schälen und fein raspeln. Eiweiß mit etwas Salz sehr steif schlagen. Eigelb und Zucker in eine Backschüssel geben und gut verquirlen.

2. Backofen auf 160 Grad (Umluft: 150 Grad) vorheizen. Grieß, Gewürze, Karottenraspeln, Backpulver und gemahlene Mandeln nach und nach in die Ei-Zucker-Mischung rühren. Zum Schluss den Eischnee unterheben. Nur so viel rühren, bis er gleichmäßig verteilt ist.

3. Die Muffinform mit Papierförmchen auslegen. Teig gleichmäßig auf die Förmchen verteilen und auf der mittleren Schiene auf dem Rost circa 25 Minuten backen.

Nährwerte pro Stück:

- Energie: 230 kcal
- Kohlenhydrate: 13 g (entspricht 1,3 KE)
- Davon Zucker: 10,5 g
- Eiweiß: 9 g
- Fett: 16 g
- Ballaststoffe: 4 g

Tipp:

Ein Rezept, ganz ohne Mehl. Dafür machen die geraspelten Karotten den Teig schön saftig und kalorienarm.

