

## Rübli-Muffins

### Trockene Zutaten

250 g Dinkelmehl hell  
50 g geschälte, gemahlene Mandeln  
15 g Stevia-Erythrit-Mischung  
2 TL Backpulver  
¼ Vanillepulver nature  
¼ TL Salz  
200 – 250 g fein geraffelte Karotten  
Bio-Limette; nur abgeriebene Schale  
½ Banane zerdrückt

### Flüssige Zutaten

80 g Reisdrink  
60 g Reissirup nature  
100 g Rapsöl  
Einige Tropfen Stevia flüssig (optional)



Mit Reisrahm bestreichen (optional)

### Zubereitung

Heize den Backofen auf 180 °C vor. Stelle die Muffin-Papierförmchen auf einem Backblech bereit.

In einer grossen Schüssel das Dinkelmehl, die gemahlene Mandeln, das Stevia-Erythrit-Gemisch, das Backpulver, das Vanillepulver und das Salz gut vermischen.

Die Karotten mit der Bircherraffel fein raspeln, die Limettenschale abreiben und die Banane zerdrücken - und alles zur Mischung geben.

Den Reisdrink, den Reissirup und das Rapsöl direkt zu den trockenen Zutaten geben und mit einem Teigschaber vorsichtig unterheben, bis sich alles gut verbunden hat. Achte darauf, nicht zu lange zu rühren, damit die Muffins fluffig bleiben.

Den Teig mit Schaber und Löffel gleichmässig in die Muffinförmchen verteilen, sodass sie etwa zu drei Vierteln gefüllt sind. Nach Belieben mit etwas Reisrahm besreichen.

Die Muffins im vorgeheizten Ofen auf mittlerer Schiene etwa 25 Minuten backen, bis sie goldbraun sind und ein Zahnstocher sauber herauskommt. Nach dem Backen die Muffins auf ein Gitter setzen und vollständig auskühlen lassen. Ergibt ca. 14 Muffins.

### Tipp

Von den Kindern bedenkenlos ausschlecken lassen – keine rohen Eier, kein Risiko!

Dieses Rezept ist von Evelyne K.