

Rezept

# Möhrenkugeln

Ein Rezept von Möhrenkugeln, am 27.05.2026

## Zutaten

<b>100 g</b> Kürbiskerne	<b>200 g</b> Möhren
<b>1</b> Ei (M)	<b>200 g</b> Frischkäse
<b>60 ml</b> neutrales Öl	<b>200 g</b> Vollkorn-Dinkelmehl
<b>2 TL</b> Weinstein-Backpulver	<b>50 g</b> zarte Haferflocken
<b>1 TL</b> getrockneter Oregano	<b>1 TL</b> edelsüßes Paprikapulver

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 42 Stück | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 55 kcal, 3 g F, 2 g EW, 5 g KH

## Zubereitung

1. Den Backofen auf 175° vorheizen.

---

2. Die Kürbiskerne in einem Standmixer fein mahlen. Die Möhren putzen, schälen und fein reiben.

---

3. Kürbiskernmehl und Möhren mit den übrigen Zutaten in einer Schüssel zu einem homogenen Teig kneten.

---

4. Mit leicht angefeuchteten Händen aus je 1 TL Teig eine Kugel formen und die Kugeln nebeneinander auf ein mit Backpapier belegtes Blech setzen.

---

5. Die Kugeln im Ofen (Mitte) 22-24 Min. backen. Dann herausnehmen und auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.

---

6. Die Kugeln halten sich in einer Box luftdicht verpackt bis zu 4 Tage lang frisch. Sie können aber auch tiefgekühlt und zum Verzehr bei Raumtemperatur aufgetaut werden.