

## Rezept

# Möhrensofties

Ein Rezept von Möhrensofties, am 28.06.2026

## Zutaten

<b>200 g</b> Möhren	<b>50 ml</b> Möhrensaft
<b>150 ml</b> Milch	<b>400 g</b> Weizenmehl (Typ 550)
<b>15 g</b> frische Hefe	<b>50 g</b> brauner Zucker
<b>60 g</b> zimmerwarme Butter	<b>2 g</b> Salz
<b>1/2 TL</b> Zimt	<b>2 Prisen</b> Muskatnuss
<b>1 TL</b> Abrieb einer Bio-Zitrone	

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** 12 Muffins | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: mehr als 90 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 180 kcal, 5 g F, 4 g EW, 30 g KH

## Zubereitung

1. Backofen auf 160°C Ober-/ Unterhitze vorheizen. Möhren schälen, in Würfel schneiden und auf einem Backblech ca. 30 Minuten backen. Danach pürieren und abkühlen lassen.
2. Milch leicht erwärmen. Das Mehl in eine Schüssel geben, in die Mitte eine Mulde formen und die Hefe hineinbröseln. Mit lauwarmer Milch übergießen und mit 1 TL Zucker und etwas des Mehls in der Schüssel verrühren. Mit einem sauberen Küchentuch abdecken und an einem warmen Ort ca. 15 Minuten gehen lassen.
3. Danach Möhre, Möhrensaft, übrigen Zucker Butter in Flöckchen, Salz, Zimt und Muskatnuss sowie Zitronenschale zum Teig geben und alles zu einem glatten Teig verkneten. Noch einmal abgedeckt für 45 Minuten an einem warmen Ort gehen lassen.
4. Muffinblech einfetten. Den Teig auf eine bemehlte Arbeitsfläche geben und in zwölf in etwa gleich große Portionen teilen. Die Teigportionen zu Kugeln formen in die Mulden des Muffinblechs setzen. Die Form wieder mit einem Küchentuch abdecken und weitere 30 Minuten gehen lassen, bis der Teig deutlich aufgegangen ist.
5. Eigelb und Milch gut miteinander verquirlen und die Teigkugeln damit bestreichen. Möhrensofties ca. 15 Minuten goldbraun backen.