

## Rezept

# Möhrenwölkchen

Ein Rezept von Möhrenwölkchen, am 27.05.2026

## Zutaten

<b>100 g</b> Möhren	<b>85 ml</b> Rapsöl
<b>2</b> Eier (M)	<b>125 g</b> Möhren Baby-Gemüsegläschen (ersatzweise gekochte, pürierte Möhren)
<b>150 g</b> Vollkorn-Dinkelmehl	<b>40 g</b> feine Haferflocken
<b>2 TL</b> Weinstein-Backpulver	<b>1 TL</b> getrockneter Thymian

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 18 Stück | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 95 kcal, 6 g F, 2 g EW, 7 g KH

## Zubereitung

1. Den Backofen auf 175° vorheizen, ein Backblech mit Backpapier belegen. Die Möhren schälen und fein raspeln.

---

2. Öl, Eier, Möhrengläschen und 50 ml Wasser in einer Schüssel mit den Rührbesen des Handrührgeräts schaumig schlagen. Mehl, Haferflocken, Backpulver und Thymian zugeben und zügig zu einem glatten Teig verrühren. Die Möhrenraspel unterheben.

---

3. Jeweils 1 EL Teig als Häufchen auf das Blech setzen. Die Wölkchen im Ofen (Mitte) 13-15 Min. backen. Herausnehmen und auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.