

Rezept

Rhabarber-Möhren-Muffins

Ein Rezept von Rhabarber-Möhren-Muffins, am 28.06.2026

Zutaten

250 g Haferflocken	1 TL Ceylonzimt
1 TL Weinstein-Backpulver	1 TL Natron
90 g Mandeln	4 Möhren
2 Stangen Rhabarber	250 g Apfelmark
60 g Honig	

Rezeptinfos

Portionsgröße 12 Stück | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 160 kcal, 6 g F, 5 g EW, 21 g KH

Zubereitung

1. Den Backofen auf 180° vorheizen. Die Papierförmchen in die Mulden der Muffinform geben. 100 g Haferflocken im Hochleistungsmixer fein mahlen.

2. Hafermehl zusammen mit restlichen Haferflocken, Zimt, Backpulver und Natron in eine Schüssel geben und mischen. Die Mandeln fein hacken. Die Möhren putzen, schälen und grob raspeln. Den Rhabarber putzen, die Haut dünn abziehen und die Stangen in 5 mm große Würfel schneiden.

3. Apfelmark, Honig, Mandeln, Rhabarber und Möhren unter die trockenen Zutaten mischen. Den Teig auf die Muffinförmchen verteilen und die Muffins im heißen Ofen (Mitte) ca. 30 Min. backen. Dann in der Form kurz ruhen lassen, herauslösen und auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.