

Rezept

Zuckerfreie Möhren-Muffins

Ein Rezept von Zuckerfreie Möhren-Muffins, am 28.06.2026

Zutaten

Für den Kuchenteig

150 g entsteinte Datteln	200 ml kochendes Wasser
1 Banane	3 Eier
45 g Backkakao (zuckerfrei)	200 g gemahlene Mandeln
1/2 Päckchen Backpulver	1 Prise Salz

Für die Creme

100 g Mascarpone	1 TL Orangenschale
zuckerfreie Lebensmittelfarbe	30 ml zuckerfreie Schlagsahne
etwas Möhrengrün, glatte Petersilie oder Koriander zur Deko	

Rezeptinfos

Portionsgröße 12 Muffins | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Haltbarkeit** Bis zu 3 Tage (im Kühlschrank)

Zubereitung

1. Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Für die Muffins Datteln in kochendem Wasser für eine halbe Stunde einweichen. Anschließend Wasser der Datteln, bis auf 50ml abschütten und Datteln darin grob pürieren.
2. Dattelpüree mit den restlichen Zutaten in einem Mixer zu einem gleichmäßigen Teig vermischen. Muffinblech einfetten und pro Mulde 2-3 Esslöffel Teig einfüllen. Sie dürfen ruhig einen kleinen Berg bilden, damit die "Möhren" später schön lang werden.
3. Muffins bei 180 Grad ca. 20 Minuten backen. In der Zwischenzeit Mascarpone mit Orangenschale und Farbe verrühren. Sahne schlagen, unterheben und alles für eine halbe Stunde in den Kühlschrank stellen.
4. Muffins aus dem Ofen nehmen, auskühlen lassen und mit dem runden Aufsatz einer Spritztülle runde Löcher in die Mitte stechen. Nach unten hin Muffins jeweils spitzer werdend (bis fast zum Boden) ausstechen, den Boden dabei nicht durchpieksen.
5. Möhrencreme in einen Spritzbeutel mit glatter Lochtülle füllen und in die Löcher spritzen - gerne kleine Berge bilden. Ein Grün deiner Wahl reinstecken und servieren.