



## LOW-FAT - 1 PORTION

# BLAUBEER-KAROTTEN-MUFFINS

### ZUBEREITUNG

1. Den Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.
2. Die Karotten waschen, schälen und in grobe Stücke schneiden.
3. Die Karottenstücke in einen Mixer geben und auf höchster Stufe pürieren. Den Quark, das Ei, den Ahornsirup und die Haferflocken hinzufügen, nach Geschmack mit Zimt würzen und gut verrühren. Den Teig 10 Minuten ziehen lassen.
4. Zum Schluss die Blaubeeren und Cranberries unterheben und den Teig in die Muffinförmchen füllen. Mit ein paar Haferflocken bestreuen und ca. 20 Minuten backen.
5. Die gebackenen Muffins auskühlen lassen.

### ZUTATEN

1,5 Karotten

125 g Blaubeeren

50 g Haferflocken

50 g Magerquark

1 Ei

1 EL Cranberries, getrocknet

1 EL Ahornsirup

Zimt



479  
Kalorien



61g  
Kohlenhydrate



23g  
Eiweiß



11g  
Fett



15g  
Ballaststoffe