



Karotten Cupcakes

Für die Cupcakes:

120 g Vollkornmehl

1 Teelöffel Rinatura Weinsteinbackpulver Bio

0.5 Teelöffel Backnatron

1 Teelöffel Zimt

1 Prise(n) Salz

240 g fein geriebene Karotten

120 ml ungesüßtes Apfelmus

80 ml Rinatura Kokosöl kaltgepresst Bio

120 ml Rinatura Ahorn Sirup Bio

2 Eier

1 Teelöffel Vanilleextrakt

Für das Frosting:

200 g fettarmer Frischkäse oder griechischer Joghurt

2 Esslöffel Rinatura Ahorn Sirup Bio

1 Teelöffel Rinatura Zitronensaft Bio

Gehackte Nüsse oder geriebene Karotten zum Garnieren

Gesamtzeit: 50 min

Schwierigkeitsgrad: mittel

Portionen: 12 Personen

Karotten Cupcakes

1.

Backofen auf 180°C vorheizen. Muffinformen in ein Muffinblech legen oder Papierförmchen für die Cupcake verwenden.

In einer Schüssel das Vollkornmehl, Backpulver, Backnatron, Zimt und eine Prise Salz vermischen. In einer anderen Schüssel die geriebenen Karotten, Apfelmus, geschmolzenes Kokosöl, Ahornsirup, Eier und Vanilleextrakt vermengen.

Die trockenen Zutaten nach und nach zu den feuchten Zutaten geben und vorsichtig vermengen, bis ein gleichmäßiger Teig entsteht.

Den Teig gleichmäßig in die vorbereiteten Muffinformen füllen, jede Form etwa zu 2/3 füllen. Die Cupcakes im vorgeheizten Ofen für ca. 15-18 min. backen. Danach aus dem Ofen nehmen und vollständig abkühlen lassen.

Für das Frosting den fettarmen Frischkäse oder griechischen Joghurt mit Ahornsirup und Zitronensaft in einer Schüssel mischen. Sobald die Cupcakes abgekühlt sind, das Frosting auf die Cupcakes auftragen und nach Belieben mit gehackten Nüssen oder geriebenen Karotten garnieren. Tipp: Falls gewünscht, das Frosting vor dem Auftragen für eine Weile im Kühlschrank festigen.

Außerdem ist es ratsam, das Frosting direkt vor dem Servieren aufzutragen, um die Frische zu bewahren.