„ Gewürzgipfel“ Muffin

ZUTATEN für 9 Stück :
200 g Dinkelmehl 1050
4 EL Rapskernöl oder 60 g weiche Margarine
150 g Möhren
50 g Walnüsse fein gehackt
50 g Lauch fein gehackt
1/2 TL Kardamom gemahlen
1/2 TL Zimt gemahlen
1/2 TL Kreuzkümmel ganz
1 Prise Chili
1 TL Salz
2 TL Backpulver
120 ml Sojadrink ungesüsst / oder Wasser

Muffinform

Frischkäse vegan
Rote Bete Saft
Sesam

ZUBEREITUNG:
Den Backofen auf 180 Grad Ober - / Unterhitze vorheizen.
Die Möhren schälen, fein reiben, die Walnüsse hacken und den Lauch halbieren, vierteln und in kleine Stücke schneiden. Den Kreuzkümmel bitte mörsern oder in einer Gewürzmühle mahlen.
Das Mehl mit den Gewürzen vermengen, dann Öl und Sojadrink/ Wasser zugeben und zu einem Rührteig verarbeiten.
Die Möhren, den Lauch, die Nüsse und das Backpulver unterrühren. Die Muffinform gut einölen und ca. 1,5 EL Teig in jedes Förmchen geben und bei 180 Grad für 25 Minuten backen.

Veganen Frischkäse mit rote Bete Saft eingefärbten, nach Geschmack würzen und mit Spritztülle die Törtchen spritzen. Mit schwarzem Sesam und Edamame oder Erbsen dekorieren.

© 2021 BioGenussTeam