

Rezepte der Powerpause des Gymnasiums am Kaiserdom Speyer

Rezept Karottenbutter

1 kl. Zwiebel und
250g Karotten klein geraspelt in
125g Butter andünsten, mit
1 ½ TL Salz
1 ½ TL Oregano
1 TL Thymian
1 Msp. Pfeffer würzen, pürieren und
100g Tomatenmark unterrühren

kalt stellen

Rezept Karotten-Kokos-Muffins (12 Stück)

50 g gemahlene Haselnüsse
50 g Kokosflocken
250 g Vollkornmehl }alles mischen
1 Pck. Backpulver

200 g fein geraspelte Karotten
100 g geraspelter Apfel
2 Eier }alles mischen
70 g Butter oder neutrales Öl
120 g Zucker

Muffinbackform mit Papierformen auslegen

Zum Schluss feuchte und trockene Zutaten miteinander kurz verrühren und in die Formen verteilen (ca. 75g pro Muffin)

Bei 160 ° Umluft 25 – 30 Minuten backen, evtl. länger
(Stäbchenprobe!)