

MINI MUFFINS MIT APFEL UND KAROTTE

Fruchtig und handlich

Diese Mini Muffins kombinieren die natürliche Süße von Apfel und Karotte mit einem lockeren Teig und sind perfekt für kleine Hände geeignet. Sie sind mild im Geschmack, frei von zusätzlichem Zucker und lassen sich sowohl als Snack zwischendurch als auch zum Frühstück anbieten. Eltern profitieren von einem Rezept, das sich gut vorbereiten und einfrieren lässt. Durch die kleinen Portionen sind sie ideal für unterwegs oder als gesunde Alternative zu klassischen Snacks. Die Muffins sind außerdem eine gute Möglichkeit, Gemüse im Alltag unauffällig zu integrieren. So entsteht ein kindgerechtes Gebäck, das allen schmeckt.



Zutaten (1 Portion)

- 40 g Apfel (gerieben)
- 30 g Karotte (gerieben)
- 1 kleines Ei
- 40 g Mehl (Weizen- oder Dinkelmehl, Typ 630 oder 1050)
- 20 ml Milch
- $\frac{1}{2}$ TL Backpulver
- 1 TL Rapsöl

Zubereitung

1. Apfel und Karotte fein reiben.
2. Ei, Milch und Öl in einer Schüssel verquirlen.
3. Mehl und Backpulver dazugeben und zu einem glatten Teig verrühren.
4. Apfel- und Karottenraspel unterheben.
5. Teig in kleine Muffinförmchen füllen. **Zu den [Muffinförmchen](#)**
6. Im vorgeheizten Ofen bei 180 °C ca. 15 Minuten backen.
7. Leicht abkühlen lassen und servieren.

Tipps zum Rezept

Die Muffins lassen sich gut einfrieren und bei Bedarf im Toaster oder Ofen wieder aufwärmen. Wer möchte, kann etwas Zimt oder Vanille hinzufügen, sofern das Kind diese Gewürze verträgt. Statt Milch eignet sich auch ein Pflanzendrink, um die Muffins laktosefrei zuzubereiten. Sie sind ideal für kleine Hände und ein praktischer Snack für unterwegs.

Mehr Infos zur sicheren Beikosteinführung findest du auf: kindergesundheit-info.de

☐ Hat dir das Rezept gefallen?

Wenn du magst, kannst du mir eine kleine Freude machen und meine Arbeit mit einem freiwilligen Beitrag unterstützen.

 [Jetzt unterstützen über PayPal](#)

Danke, dass du hier bist – du hilfst mit, myminimeal weiter wachsen zu lassen. ☐

