

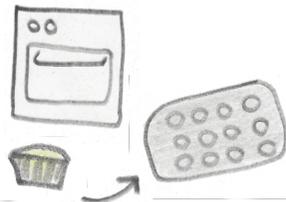
Zubereitung

1. Leinsamen und 50 ml Wasser in die Tasse geben und 10 Minuten quellen lassen.



2. Backofen auf 160 Grad Umluft vorheizen und Muffinblech mit Papierförmchen auslegen.

160 Grad



3. Karotten waschen, schälen und klein raspeln.



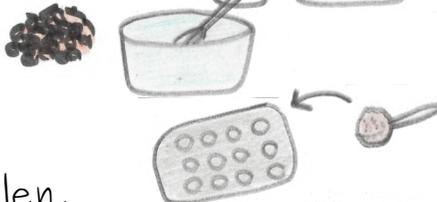
4. Öl, Mehl, Nüsse, Zucker, Natron, Essig und das restliche Wasser abwiegen und in eine Schüssel geben.



5. Die gequollenen Leinsamen dazugeben und alles verrühren.



6. Karotten unterrühren.



7. Teig in die Förmchen füllen.

8. Im Backofen 20-25 Minuten backen.

