Ein Rezept von **Tiny Spoon** · Julia Radtke

Süßes / Kinder / Super Food /

Mini Süßkartoffelmuffins

Die Anforderungen an den ersten Geburtstagskuchen sind meist klar defininiert. Regel Nr. 1 für viele Eltern: bitte keinen Zucker! So habe ich für Flynns ersten Geburtstag lange rumgebastelt, bis ich dieses Rezept in den Händen gehalten habe. Super leckere Süßkartoffelmuffins – ohne Milch, ohne Butter, ohne Zucker! Dazu noch im Miniformat – perfekt für kleine Kinderhände und -münder.

Süßkartoffeln gelten ja allgemein als absolutes Vitamin-Powerpaket. Sie enthalten neben zahlreichen Vital- und Nährstoffen auch Antioxidantien, sind reich an Ballaststoffen und stärken das Immunsystem. Außerdem kommt als Fett das gesunde Kokosöl zum Einsatz. Es soll nicht nur Blutfettwerte verbessern können, sondern auch Viren und Bakterien bekämpfen. Also, was gibt es besseres als einen Kuchen zu essen, der zur Abwechslung auch noch gut für den Körper ist?! Eben. Und so sind diese Süßkartoffelmuffins auch fern des ersten Geburtstages, noch fester Bestandteil in meiner Küche.

Zutaten für 24 Mini-Muffins

- 250 gr - Süßkartoffelmus
- 30 gr - Kokosöl, geschmolzen
- 50 ml - Agavendicksaft
- 2 - Eier
- 50 gr - Feinblatt-Haferflocken
- 100 gr - Mehl
- 1 TL - Backpulver
- 1 TL - Zimt
- 1 Päckchen - Vanillezucker

Zubereitung:

1. Den Backofen auf 190 Grad vorheizen.
2. Die Süßkartoffel, auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech, für ca. 45 min im Ofen backen.
3. Die Kartoffel in der Mitte aufschneiden und mit einem Löffel aushöhlen. Etwas abkühlen lassen.
4. Die Temperatur vom Backofen auf 180 Grad Umluft stellen.
5. Das Öl, den Agavendicksaft und die Eier zu der Kartoffel geben und gut verrühren.
6. In einer anderen Schüssel die Haferflocken, das Mehl, Backpulver, Zimt und je nach Wunsch den Vanillezucker verrühren.
7. Die Mehlmischung nun zu der Süßkartoffelmischung geben und mit einem großen Löffel unterrühren.

8. Den Teig in eine gefettete (am besten auch mit Kokosöl) Minimuffinform geben und bei 180 Grad Umluft ca. 12 min backen.

TIPP:

* In einer normalen Muffinform beträgt die Backzeit in etwa 18 min. (Stäbchenprobe machen)

** Für Babys ab dem 10./11. Monat

Viel Spaß & Guten Appetit,
Eure Julia