



Zitronen-Mohn-Cupcakes

mit Zucchini und Crème-fraîche-Frosting



ca. 40min



2 Personen

Ein Blick reicht, um von diesen locker-leichten Cupcakes verführt zu werden! Der Teig ist dank der extra Gemüseeinlage wunderbar fluffig und zugleich zitronig-frisch, und das cremige Frosting mit Crème fraîche und Puderzucker setzt dem Werk die Krone auf. Will man aber wissen, wie sie schmecken, reicht ein Blick natürlich nicht aus: Da muss man schon reinbeißen!

Was du von uns bekommst

- 1 Zucchini
- 150g Weizenmehl ¹
- 1 Päckchen Backpulver
- 1 unbehandelte Zitrone
- 200g Zucker
- 1 Päckchen Vanillezucker
- 1 Päckchen Blaumohn
- 2 Bio-Eier ³
- 2 Becher Crème fraîche ⁷
- 25g Puderzucker

Was du zu Hause benötigst

- 100ml Pflanzenöl
- Salz

Küchenutensilien

- Backofen
- Muffin-Backform
- 12 Papier-Muffinförmchen
- Handrührgerät
- Küchenwaage
- Messbecher
- Küchenreibe
- Zitruspresse
- Sieb

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Kochtipps

Dieses Rezept ergibt 12 Portionen.

Allergene

Gluten (1), Eier (3), Milch (7). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 313kcal, Fett 15.7g, Kohlenhydrate 40.3g, Eiweiß 3.0g



1. Zutaten vorbereiten

Den Backofen auf 190°C (170°C Umluft) vorheizen. Die **Zucchini** grob raspeln und über einem Sieb möglichst viel Flüssigkeit herausdrücken, dann die **Zucchini raspel** abtropfen lassen. Die Muffinförmchen in der Muffin-Backform verteilen. **Tipp:** Wer eine kleinere Muffinform hat, backt in mehreren Vorgängen und hält den **Teig** im Kühlschrank kühl.



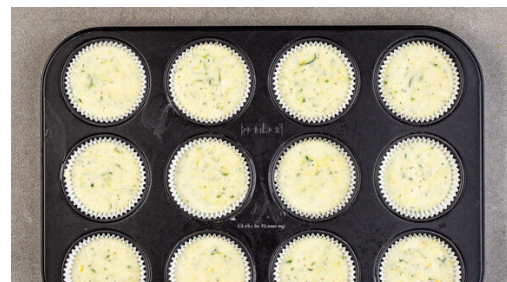
4. Teig zubereiten

Den **Blaumohn**, die **Eier**, **1EL Zitronensaft** und 100ml Pflanzenöl in die **Zucker-Mischung** geben und mit einem Handrührgerät 2-3Min. rühren, bis der **Teig** hell und schaumig wird. Anschließend die **Zucchini raspel** einrühren, dann die **Mehl-Mischung** vorsichtig unterheben.



2. Mehl vermengen

120g Mehl mit **2TL Backpulver** und 1 kräftigen Prise Salz vermengen.



5. Cupcakes backen

Die Muffin-Förmchen zu $\frac{2}{3}$ mit dem **Teig** befüllen und im Ofen 18-20Min. backen, bis die **Cupcakes** goldbraun sind. **Tipp:** Für eine Garprobe mit einem Zahnstocher in einen **Cupcake** stechen. Wenn kein **Teig** am Zahnstocher haften bleibt, sind die **Cupcakes** durchgebacken.



3. Zucker verrühren

Die **Zitronenschale** abreiben, dann die **Zitrone** halbieren und auspressen. **120g Zucker** mit dem **Vanillezucker** und der **Zitronenschale** ca. 1Min. verrühren, bis der **Zucker** feucht aussieht und nach **Zitrone** riecht.



6. Frosting zubereiten

Die **Crème fraîche** mit dem Handrührgerät in 2-3Min. schaumig aufschlagen. Die **½ des Puderzuckers**, **1EL Zitronensaft** und 1 Prise Salz zugeben und 2-3Min. weiter rühren, bis das **Frosting** cremig ist. Die **Cupcakes** abkühlen lassen, aus der Form nehmen, mit dem **Frosting** bestreichen und servieren.