**Süßkartoffel-Muffins mit Honig, Walnüssen und Rosmarin**

**Zutaten für 12 Muffins:**

ca. 300 g Süßkartoffeln

200 g Walnusskerne

insgesamt 100 ml Honig, vorzugsweise Orangenblütenhonig

20 g Butter

30 ml Sahne

80 ml Walnussöl

50 g Macadamiacrème

2 Eier (L)

2 Zweige Rosmarin

125 g Mehl, Typ 405

50 g Haferflocken, Feinblatt

2 TL Backpulver

1 TL Zimtblütenpulver, ersatzweise Zimtpulver

¼ TL Vanillepulver

2 Prisen Salz

Außerdem:

12 Papierförmchen

**Zubereitung:**

1. Backofen auf 180° C (Ober- und Unterhitze) vorheizen. Süßkartoffeln in Alufolie wickeln und ca. 60-80 Minuten im Ofen garen (Garprobe!). Anschließend herausnehmen und das Fruchtfleisch auslöffeln – benötigt werden 200 g.
2. Walnüsse grob hacken oder zerbrechen und in einer Pfanne (oder im Ofen) ohne Fett leicht rösten, dann mit 40 ml Honig, Butter und Sahne karamellisieren. Anschließend auf Backpapier abkühlen lassen und nochmals grob hacken.
3. Süßkartoffeln mit Walnussöl, Macadamiacrème, dem restlichen Honig und Eiern pürieren. Rosmarin von den Zweigen abstreifen und fein schneiden. Mit Mehl, Haferflocken, Backpulver, Zimtblütenpulver, Vanillepulver sowie Salz vermengen und mit Hilfe eines Löffels unter das Süßkartoffelpüree heben. Zuletzt die Hälfte der karamellisierten Walnüsse unterheben.
4. Ein Muffinblech mit Papierförmchen auslegen. Den Teig auf die Papierförmchen verteilen und die restlichen Walnüsse oben drauf platzieren. Die Muffins 22 Minuten auf mittlerer Schiene im Ofen backen, dann herausnehmen und noch warm genießen.

**Nährwertangaben pro Portion:**

Energie: 330 kcal/1380 kJ

Eiweiß: 6 g

Fett: 23 g

Kohlenhydrate: 23 g