

Gemüse-Muffins 1

200 g	Zucchini und Möhren
2	Eier
180 ml	Milch
100 g	Bergkäse
120 g	Maismehl
50 g	Maisstärke
2 Tl	Backpulver
	Pfeffer, Salz



Muffinblech fetten und mit Semmelbröseln ausstreuen,

Bergkäse reiben,

Zucchini und Möhre grob raspeln.



Eier, Milch und die Hälfte des Käses verrühren, Gemüse unterheben.

Maismehl, Stärke und Backpulver mischen.

Mehlmischung unter die Gemüsemasse heben, mit Salz und Pfeffer kräftig würzen.

Backofen vorheizen.

Masse auf 12 Muffin-Förmchen verteilen und mit Käse bestreuen.

Im vorgeheizten Backofen bei 200°C ca. 25 Minuten backen.

Variante: blanchierter Brokkoli

Knoblauch

Paprika

Mais

Pinienkerne

Speck

Kräuterfrischkäse

Feta

Gemüsemuffins 2

für 12 Muffins

- 2 Frühlingszwiebeln
- 1 rote Paprika
- 2 EL Olivenöl
- 10 g Basilikum
- 150 g Magerquark
- 60 ml Milch
- 1 Ei
- Pfeffer, Salz
- 30 g Emmentaler, gerieben
- 200 g Dinkel-Vollkornmehl
- 2 TL Backpulver

Mulden eines Muffinblechs fetten und mit Semmelbröseln ausstreuen.

Frühlingszwiebeln fein schneiden.
Paprika klein würfeln.

Öl in einer Pfanne erhitzen.
Zwiebeln und Paprikawürfel darin bei mittlerer Hitze
5 Minuten dünsten, abkühlen lassen.

Basilikum-Blättchen hacken.

Quark, Milch, Ei, Salz, Pfeffer, Käse und Basilikum in einer Schüssel gut verrühren.

Mehl und Backpulver in einer weiteren Schüssel mischen.

Dann das Mehl mit der Quarkmasse und der Gemüse-Mischung zu einem glatten Teig verrühren.
Teig zu Kugeln formen und in das Muffinblech fallen lassen.

Im vorgeheizten Backofen 25 - 30 Minuten bei 200 °C goldbraun backen.

