

Gemüsemuffins

Schnell, vitaminreich und lecker

Auf die Schnelle etwas Gesundes zubereiten – das geht ganz einfach: Diese Muffins stecken voller Vitamine und können ohne Weiteres auch am nächsten Tag noch gegessen werden. Das Rezept hat Ihnen die Ernährungsexpertin Julia Castens zur Verfügung gestellt. Viel Spaß beim Backen – und guten Appetit!

Schnelle Gemüsemuffins

Zutaten für 12 Stück

- 1 mittelgroße Karotte
- 1 rote Paprika
- 2 Frühlingszwiebeln
- 50g Mais
- 250g Mehl
- 1 Päckchen Backpulver
- 2 Eier
- 200g Quark
- 2 TL Salz
- Pfeffer oder Kräuter (nach Belieben)
- 50g geriebener Käse

Muffinblech oder Muffinförmchen

Zubereitung

1. Karotte, Paprika und Frühlingszwiebeln waschen und fein würfeln. Mais abseihen.
2. Mehl mit Backpulver, Eiern, Quark, Salz, Pfeffer und Kräutern zu einem glatten Teig verrühren.
3. Das Gemüse unter den Teig heben. Den Käse wahlweise mit zum Teig geben oder auf die Muffins streuen.
4. Inhalt gleichmäßig in die Mulden des Muffinblechs oder in die Muffinförmchen verteilen.
5. Im heißen Backofen bei 200 Grad Ober-/Unterhitze ca. 20 Minuten backen.



*schmeckt warm
und kalt*



ideal zum Mitnehmen