

Gemüsemuffins



Zutaten für 12 Stück



- 200 g Dinkelvollkornmehl
- 2 gestr. TL Backpulver



- 50 g kernige Haferflocken



- 1 TL getr. italienische Kräuter



- 1 TL Jodsalz mit Fluorid
- etwas Pfeffer



- 250 ml Buttermilch



- 2 Eier



- 50 g getr. Tomaten



- 50 g mittelalter Gouda



- 1 Paprika



- 2 Frühlingszwiebeln



- 1 EL Olivenöl

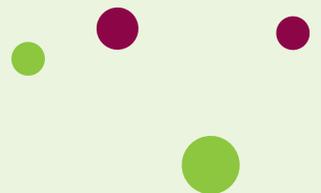


Küchenwerkzeuge Zeit 50 min (inkl. 30 min Backzeit)

- Schüssel
- Handrührgerät mit Knethaken
- Küchenwaage
- Küchenreibe
- Küchenmesser
- 12 Papierförmchen
- Schneidebretter
- Muffinbackblech für 12 Stück

*Variation

Kann mit Schinken ergänzt werden.



www.in-form.de
www.diekuechenpartie.de

Gefördert durch:

Gemüsemuffins



Zubereitung für 12 Stück

- 1** Mehl, Haferflocken, Backpulver, Salz, Pfeffer und die getrockneten Kräuter in einer Schüssel mischen.
- 2** Buttermilch und Eier hinzugeben und mit dem Handrührgerät zu einem glatten Teig verarbeiten, abdecken und 10 Minuten ruhen lassen.
- 3** Tomaten in Streifen schneiden und den Käse fein reiben.
- 4** Paprika und Frühlingszwiebel waschen und putzen. Paprika klein würfeln und Frühlingszwiebel in feine Ringe schneiden.
- 5** Tomaten, Paprika, Käse und Zwiebeln unter den Teig rühren.
- 6** Den Ofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze (Umluft: 180 °C, Gas: Stufe 4) vorheizen.
- 7** Papierförmchen in die Mulden eines Muffinblechs setzen und mit Öl einfetten.
- 8** Den Teig einfüllen und die Muffins im Ofen für mindestens 30 Minuten backen.



Tipps + Tricks

- Wenn kein Muffinblech vorhanden ist, kann man auch zwei Papierförmchen ineinander setzen.
- Um zu sehen, ob die Muffins fertig sind, kann man die Stäbchenprobe durchführen. Dafür einfach ein dünnes Holzstäbchen in die Mitte stechen und wenn beim Rausziehen keine Teigreste kleben bleiben, sind sie fertig.

Eigene Notizen

zusammenleckerkochen

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages