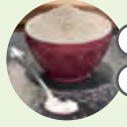


# Gemüsemuffins



## 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



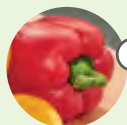
- 2 Eier



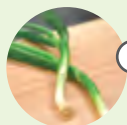
- 50 g getr. Tomaten



- 50 g mittelalter Gouda



- 1 Paprika



- 2 Frühlingszwiebeln



- 1 EL Olivenöl

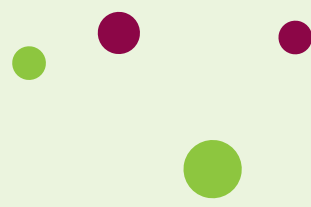


## Küchenwerkzeuge Zeit 50 min (inkl. 30 min Backzeit)

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

## \*Variation

Kann mit Schinken ergänzt werden.



[www.in-form.de](http://www.in-form.de)  
[www.diekuechenpartie.de](http://www.diekuechenpartie.de)

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses  
 des Deutschen Bundestages



## 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