



Herzhafte Gemüse-Cupcakes

Zeit gesamt
45minZubereitungszeit
20minSchwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 12 Portionen

Zucchini	1 St.
Strauchtomaten	1 St.
Mais aus der Dose	150 g
Dinkelmehl, Type 1050	200 g
Backpulver	1 TL
Kräuter der Provence, getrocknet	1 TL
Pfeffer, schwarz gemahlen	
Salz	
Joghurt, natur	100 g
Eier	1 St.
Sonnenblumenöl	3 EL
Avocado	1 St.
Frischkäse, natur	100 g
Sonnenblumenkerne	4 EL

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel, große Schüssel, Muffinform

1. Backofen auf 200 °C (Umluft) vorheizen. Zucchini waschen, Enden entfernen und würfeln. Tomaten waschen, halbieren, entkernen und würfeln. Mais in ein Sieb abgießen.
2. In einer Schüssel Mehl mit Backpulver, Kräutern der Provence, Pfeffer und Salz mischen. Joghurt, Ei und Öl zugeben und zu einem glatten Teig verrühren. Zucchini, Tomaten und Mais unterheben.
3. Teig in eine gefettete Muffinform verteilen und im Ofen ca. 25 Min. backen. Aus dem Ofen nehmen und abkühlen lassen.
4. Avocado halbieren, Kern entfernen und mithilfe eines Löffels Fruchtfleisch von der Schale lösen. In einer Schüssel fein zerdrücken und mit Frischkäse vermengen. Sonnenblumenkerne unterziehen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Avocadocreme auf den Gemüsemuffins verteilen und herzhafte Gemüse-Cupcakes servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	155 kcal
Kohlenhydrate	17 g
Eiweiß	6 g
Ballaststoffe	3 g
Fette	8 g