

Mediterrane Gemüsemuffins

Zeit gesamt
40min



Zubereitungszeit
20min



Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 12 Portionen

| | |
|---------------------------|------------|
| Dinkelmehl, Type 1050 | 280 g |
| Backpulver | 1 Päckchen |
| Speisestärke | 20 g |
| Salz | 1 TL |
| Paprika, edelsüß | 1 TL |
| Pfeffer, schwarz gemahlen | |
| Paprika, rot | 1 St. |
| Karotten | 4 St. |
| Zucchini | 1 St. |
| Vegane Butter-Alternative | 75 g |
| Haferdrink | 125 ml |
| Mineralwasser, classic | 75 ml |
| Tomatenmark | 1 EL |

Zubereitung



Küchenutensilien

große Schüssel, grobe Reibe, SILVERCREST Handrührgerät mit Schneebesen,

Muffinform

1. Dinkelmehl, Backpulver, Speisestärke, 1 TL Salz, 1 TL Paprikapulver und etwas Pfeffer in einer großen Schüssel verrühren.
2. Das Gemüse waschen. Strunk und Kerne der Paprika entfernen und Paprika in feine Würfel schneiden. Karotten schälen und grob raspeln. Enden der Zucchini entfernen und ebenfalls grob raspeln.
3. Vegane Butter-Alternative in einem kleinen Topf schmelzen lassen und anschließend zusammen mit Haferdrink, Mineralwasser und Tomatenmark zu den trockenen Zutaten in die Schüssel geben. Gemüse dazugeben und mit einem Handrührgerät alles zu einem glatten Teig verrühren.
4. Den Backofen auf 180 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Die Muffinform fetten oder mit Papierbackförmchen bestücken und den Teig in die Förmchen verteilen. Gemüsemuffins für ca. 20 Min. im vorgeheizten Ofen goldbraun backen und anschließend abkühlen lassen.

Guten Appetit!

Tipp:

Den Geschmack der Muffins kannst du je nach Geschmack mit anderem Gemüse und anderen Gewürzen variieren. Sie eignen sich toll für jede Lunchbox oder als herzhafte Alternative auf jeder Party.

Nährwerte (pro Portion)

| | |
|----------------|----------|
| Kaloriengehalt | 152 kcal |
| Kohlenhydrate | 24 g |
| Eiweiß | 4 g |
| Ballaststoffe | 3 g |
| Fette | 4 g |