



Mediterrane Gemüse muffins

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 Schneebesens, 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. Gemüse muffins 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 herzhaft Alternative auf jeder Party.

Nährwerte (pro Portion)

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