Kochzeit
60 Minuten

# Gemüsemuffins

## Zutaten

- 1 halbe Lauchstange
- 2 Karotten
- 1 kleines Stück Sellerie
- 1 Viertel Brokkoli
- 1 Bund Petersilie
- 1 Becher Sauerrahm
- 2 Esslöffel Dinkelvollkornmehl
- 1 Becher geriebener Käse
- 4 Eier
- Salz, Pfeffer
- 2 Esslöffel Rapsöl

Käse

Brokkoli

Eier

Sellerie

Karotte

Lauch

Petersilie

Sauerrahm

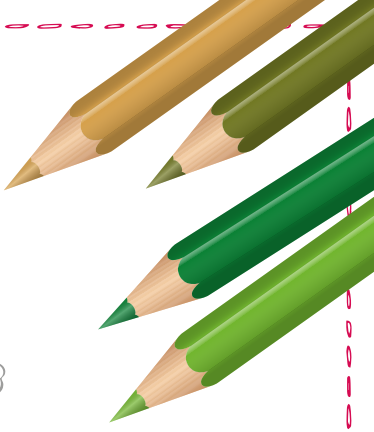
Rapsöl

## Zubereitung

1. Lauch waschen und klein schneiden.
2. Karotten und Sellerie waschen, schälen und grob raspeln.
3. Brokkoli waschen und in kleine Röschen zerteilen.
4. Petersilie waschen und fein schneiden.
5. Gemüse in eine Schüssel geben.
6. Sauerrahm, Mehl und geriebenen Käse dazugeben.
7. Eier in die Schüssel aufschlagen.

>>>

Dinkelvollkornmehl

Die Muffins schmecken heiß, lauwarm oder auch kalt.

8. Salzen und pfeffern.
9. Alles gut verrühren.
10. Backrohr auf 180 Grad Celsius vorheizen.
11. Muffinformen mit Öl auspinseln.
12. Gemüsemasse mit dem Löffel in die Formen füllen.
13. Im Rohr etwa 40 Minuten backen.