



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

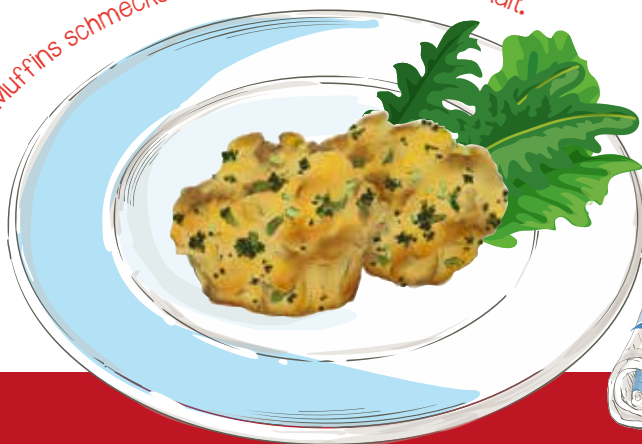


Zubereitung

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.

>>>

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.

