

# Hirse muffins

---

## Zutaten für 6 Stück:

125 g Hirse

200 ml Gemüsesuppe

100 g Topfen

Salz, Pfeffer

100 g Zucchini

2 Frühlingszwiebeln

2 Eier

100 g geriebener Käse

---

## Zubereitung:

Die gewaschene Hirse ca. 15 min. in der Gemüsesuppe garen, anschließend bei Bedarf abseihen und abkühlen lassen. Topfen mit Hirse verrühren, mit wenig Salz und Pfeffer würzen. Zucchini waschen und raspeln. Frühlingszwiebeln würfelig schneiden. Eier trennen und das Eiklar mit einer Prise Salz zu steifem Schnee schlagen. Eigelb mit Zucchini, Käse und Frühlingszwiebeln unter die Topfen-Hirse-Masse rühren und den Eischnee unterheben. Die Masse in Muffinformen füllen und bei 170°C ca. 50 min. backen.

## Tipp:

*Die Hirsemuffins sind etwas aufwendig in der Zubereitung, können jedoch schon am Vorabend zubereitet werden und sind gekühlt 2-3 Tage genießbar.*

