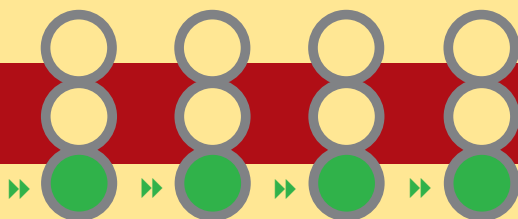


Übergewicht

Herz
Kreislauf

Diabetes

Gicht



Gemüsemuffins

Zutaten (für 12 Personen / 24 Stück):

2	Karotten	40 g	Sonnenblumenkerne
2	Kartoffeln	40 g	Leinsamen
1/2	Paprika	1 El	Sesam
1/2	Zucchini	2	Eier
2	Zwiebeln	1 El	geriebener Käse
2 El	Maiskörner	150 g	Joghurt
80 g	Butter	3 TI	Backpulver
120 g	Mehl	1/2 TI	Salz

Zubereitung:

Karotten, Kartoffeln, Paprika, Zucchini, Zwiebeln und Mais im Mixer schredden. Sonnenblumenkerne und Leinsamen mahlen. Mit Sesam, Backpulver, Käse und Salz unter das Mehl mischen.

Butter schmelzen. Mit Eiern und Joghurt verrühren.

Die Mehlmischung zur Eiermasse geben und gut vermischen. Zerkleinertes Gemüse vorsichtig unterheben.

Den zähflüssigen Teig in 24 Muffinförmchen füllen.

Im vorgeheizten Backofen bei 150° C 20 Minuten backen.

TIPP!!!

Eignet sich auch wunderbar als herzhaftes Zwischenmahlzeit. Mit Vollkornmehl werden die Muffins noch gesünder.

Rezeptvorschlag von **Michaela Schönbach** 

Nährwerte
pro Portion (2 Stück):

kcal	196	BE	1
EW	6 g	Bst	3 g
F	11 g	Chol	59 mg
KH	17 g	Hsr	19 mg

