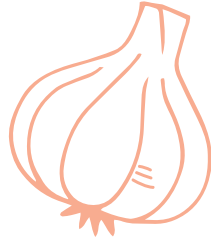


Gemüsemuffins mit Mediterranem

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

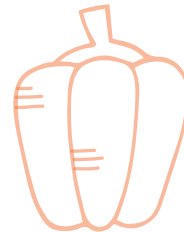
Muffins:

100 g Hokkaidokürbis
100 g Möhren
100 g Zucchini
100 g Brokkoli
1 Zwiebel
3 EL Olivenöl
Salz und Pfeffer
1/2 TL Kurkumapulver
100 g Kichererbsenmehl
1 geh. TL Backpulver
2 EL Hefeflocken
100 ml Haferdrink
1 EL Mediterranes Würzöl
Kürbiskerne und Sesam zum Bestreuen



Dip:

250 g Frischkäse
1 EL Mediterranes Würzöl
1 EL Zitrone-Olive Würzöl



ZUBEREITUNG

Zwiebel in Würfel schneiden. Gemüse putzen und mit der Küchenmaschine grob raspeln oder in kleine Würfel schneiden. Im heißen Olivenöl in einer Pfanne anbraten. Mit Salz, Pfeffer und Kurkuma würzen. Kichererbsenmehl, Backpulver und Hefeflocken vermischen, dann Haferdrink zugeben und glattrühren. Beide Massen miteinander vermengen, Mediterranes Würzöl unterrühren und nochmal mit Salz und Pfeffer abschmecken. 10 Minuten ruhen lassen.

Inzwischen Ofen auf 180 Grad vorheizen, Muffinblech mit Muffinförmchen versehen und den Teig einfüllen. Mit Sesam und Kürbiskernen bestreuen. Ca. 30 Minuten goldbraun backen.

Anschließend für mindestens 10 Minuten abkühlen lassen, je länger, umso fester werden sie.

Für den Dip Frischkäse mit den Ölen glattrühren und eventuell mit Salz nachwürzen.

Dazu passt ein Blattsalat.

Guten Appetit!



DE-ÖKO-006



Marienhof
ESPERDE