



Pikante Gemüse Muffins mit Zucchini, Möhren und Käse

Foodbox

Zutaten für 6 Stück

- 1 Zucchini
- 1 Möhre
- ½ Hand voll frische Kräuter
- 2-3 getrocknete Tomaten
- ca. 50 ml Milch
- 1 Ei
- 40 g Frischkäse
- 100 g Dinkelvollkornmehl (oder Weizenvollkornmehl)
- 1 EL Backpulver
- 50 g geriebener Käse
- Pfeffer
- Salz
- 20 g Pinienkerne
- 30 g Fetakäse

Zubereitung in 50 Minuten

- 1 Ofen auf 180°C Unter- und Oberhitze vorheizen. Falls vorhanden, Papierförmchen in die Mulden eines Muffinbackbleches setzen. Alternativ können Silikon-Muffinförmchen für die Zubereitung verwendet werden.
- 2 Zucchini und Möhre putzen und grob raspeln. Kräuter abbrausen, trocken schütteln und klein hacken. Tomaten klein schneiden. Milch mit Ei und Frischkäse in einer Schüssel verquirlen und mit dem Mehl, dem Backpulver und dem geriebenen Käse vermengen unditerrühren. Den Teig mit Salz und Pfeffer würzen, das komplette Gemüse und die Kräuter hinzugeben unditerrühren. Anschließend alles in die Förmchen verteilen.
- 3 Pinienkerne grob hacken, Feta zerkrümeln, beides miteinander vermischen und auf dem Teig verteilen.
- 4 Muffinbackblech oder die auf einem Backblech platzierten Silikon-Muffinförmchen in den Ofen schieben und circa 25 Minuten goldbraun backen.
- 5 Stäbchenprobe: Mit einem Holzspieß oder Zahnstocher in die Muffinmitte stechen. Wieder herausgezogen, darf kein flüssiger Teig am Stäbchen kleben. Aus dem Ofen nehmen und kurz abkühlen lassen. Die Muffins vom jeweiligen Backblech entfernen und auf einem Kuchengitter vollständig auskühlen lassen.

Nährwerte pro Stück (bei 12 Stück)

174 kcal, 729 kJ

13,3 g Kohlenhydrate

8,9 g Eiweiß

9,4 g Fett

