

REZEPTE DURCH DAS JAHR



DIE ETWAS ANDERE
STULLE:

Gemüsemuffins



Niedersächsisches Ministerium
für Ernährung, Landwirtschaft
und Verbraucherschutz



Deutsche Gesellschaft
für Ernährung e. V.
Sektion Niedersachsen



DIE ETWAS ANDERE STULLE: Gemüsemuffins

 4 PORTIONEN

ZUTATEN

70 g Weizenmehl
(Type 405)

100 g Weizenvollkornmehl

250 g Gemüse,
nach Belieben, kleingeschnitten oder geraspelt

2 Eier

70 g Käse, gerieben

5 EL Wasser

4 EL Rapsöl

1 TL Jodsalz mit Fluorid

Pfeffer

Schnittlauch,
feine Röllchen

Petersilienblatt, gehackt

Nährwerte/Portion

(mit 100 g Möhren, 100 g
Zucchini, 1/2 Paprika):

Energie 338 kcal | Eiweiß 10,2
g Fett 5,9 g | Ballaststoffe 8,5 g
Kohlenhydrate 64,9 g

ZUBEREITUNG

1| Das **Gemüse** waschen, putzen und kleinschneiden oder raspeln.

2| **Kräuter** waschen und fein hacken.

3| **Mehl, Eier, Wasser, Öl** und **Gewürze** in eine Schüssel geben und gut vermengen.

4| Das Gemüse, **Käse** und die Kräuter unterrühren.

5| Den Gemüseteig in Muffinformen füllen und bei 180 ° etwa 25–30 Min. backen.

Tip: Viele Gemüsesorten sind geeignet, z. B. Möhre, Paprika, Lauchzwiebeln, Zucchini, grüner Spargel, Mais. Auch Nüsse wie Walnüsse können ergänzt werden. Der Käse kann z. B. gegen (Ziegen- oder Cashew-)Friskäse ausgetauscht werden. Unterschiedliche Kombinationen sorgen für mehr Abwechslung!

www.dge-niedersachsen.de

Weitere Ideen:

www.fitkid-aktion.de/rezepte und
www.inform-rezepte.de