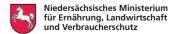


Gemüsemuffins









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

 $\textbf{Petersilienblatt}, \ gehackt$

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.

Tipp: 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-)Frischkäse ausgetauscht werden. Unterschiedliche Kombinationen sorgen für mehr Abwechslung!

www.dge-niedersachsen.de Weitere Ideen: www.fitkid-aktion.de/rezepte und www.inform-rezepte.de