GEMÜSEMUFFINS

Ingredients for 2 Portions

1	Frühlingszwiebel
1 TL	Backpulver
¾ TL	Natron
1 Prise	Salz
1 Prise	Pfeffer
½	rote oder gelbe Paprika
75 g	Magerquark
1 EL	Olivenöl
¾ Bund	Basilikum
30 ml	Milch
1 kleines	Ei
15 g	Hartkäse
100 g	Dinkelvollkornmehl

Zubereitung

Ein Muffinblech gut einfetten oder mit Papierförmchen auslegen.
Die Frühlingszwiebeln waschen, putzen und schräg in dünne Scheiben schneiden. Paprika waschen und in kleine Stücke schneiden.
Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und Zwiebeln und Paprika für ca. 5 Minuten bei mittlerer Hitze glasig dünsten.

Basilikum waschen und feinhacken. Den Käse reiben und anschließend mit Quark, Ei, Milch und einer Prise Salz und Pfeffer verrühren.
In einer Schüssel Backpulver, Mehl und Natron mischen. Dann zu der Quarkmasse geben und zusammen mit dem Basilikum zu einem glatten Teig verarbeiten.

Den Backofen vorheizen (Ober-/Unterhitze 200 °C; Umluft 180 °C). Den Muffinteig in die Förmchen füllen und ca. 30 Minuten lang goldbraun backen.

TIPP

Hier kannst Du kreativ werden: Überlege Dir zusammen mit Deinem Kind, welche Gemüsesorten in eure Muffins sollen. Geeignet ist alles, was schmeckt, z. B. Zucchini, aber auch Tomate oder Mais. Gestaltet gemeinsam Euer persönliches Muffinrezept, indem Du Dein Kind die Zutaten aufmalen oder aufschreiben lässt.

Die leckeren Gemüsemuffins für eine Extraportion Proteine, Kalzium und Ballaststoffe sind ein idealer Snack für zwischendurch. Da sie sich gut transportieren lassen, eignen sie sich auch als kleines Highlight zum Pausenbrot oder für ein gesundes Picknick.

Recipe information
310 kcal, 12,2 g EW, 7,8 g F, 43,9 g KH, 1,2 BE