

Gemüsemuffins



vegetarisch

stillfreundlich

kleinkindtauglich

Thermomix

Grundrezept für herzhaftere Muffins mit Gemüse für Baby, Kinder und Familie, die sich vielfach variieren lassen

Muffins müssen nicht immer süß sein, nein, sie sind auch auf herzhaftere Weise mit Gemüse ein leckerer Snack für die ganze Familie - quasi die perfekte Familienkost für alle vom Baby bis zum Opa. Dabei eignen sie sich wunderbar als Alternative zum Kuchen auf der Kaffeetafel, für das [Picknick](#) unterwegs und zum [breifreien Knabbern für das Baby](#). Auch in der [Brotdose](#) meiner Kinder sind sie sehr beliebt, v.a. dann, wenn der Speiseplan ihnen beim Mittagessen in der Schule so gar nicht zusagt.

• Zutaten für 12 Stück

- 300 g Gemüse der Saison (z.B. Möhre, Kürbis, Kohlrabi, Zucchini...)
- 230 g Dinkelmehl
- 2 TL Backpulver
- 75 g geriebener Käse (Parmesan oder Emmentaler...)
- 3 Eier
- 4 EL Öl, bevorzugt Oliven- oder Rapsöl
- 150 ml Wasser (bei wässrigen Gemüsesorten wie Zucchini nur 100 ml)
- 1,5 TL Salz (beim Backen für das Baby weg lassen)

So werden die Gemüsemuffins zubereitet

1. Bereite zuerst dein Gemüse vor, indem du es schälst und raspelst.
2. Mische die Gemüseraspel dann mit den beiden Eiern, dem Öl und dem Wasser.
3. Reibe den Käse hinein.
4. Rühre nun noch gründlich Mehl und Backpulver unter, das geht am besten mit einem

Handrührgerät.

Gemüsemuffins aus dem Thermomix

1. Zerkleinere zuerst deinen Käse 7 Sekunden lang auf Stufe 6 und fülle ihn um.
2. Schäle dann dein Gemüse, schneide es in grobe Stücke und gib es in den Mixtopf. Zerkleinere es 10 Sekunden lang auf Stufe 5.
3. Gib die Eier, das Öl und das Wasser hinzu und rühre alles 30 Sekunden lang bei Linkslauf auf Stufe 4 um.
4. Nun kommen noch Mehl, Backpulver und Käse hinzu und werden 30 Sekunden lang bei Linkslauf auf Stufe 4 untergeknetet.

Gemüsemuffins backen

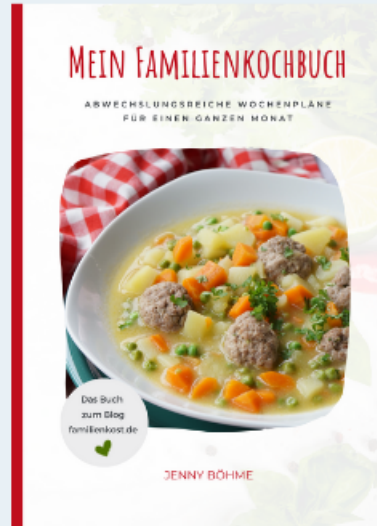
Die Gemüsemuffins bäckst du am besten in einer Silikonbackform oder in einer eingefetteten [Muffinform*](#) – von Papierförmchen rate ich dir eher ab, da die Muffins sehr daran kleben würden.

Heize deinen Backofen auf 175°C Ober- und Unterhitze auf, verteile den Teig auf die Muffinförmchen und backe sie für 30 - 40 Minuten. Sie sollten nicht braun werden, sondern eine helle Farbe behalten. Ob sie gar sind merkst du, wenn du mit einem Holzstäbchen hinein stichst und kein Teig mehr kleben bleibt.

Unsere Empfehlung für Dich:

MAMA, WAS GIBT'S ZU ESSEN?

- ♥ Abwechslungsreiche Wochenpläne für einen ganzen Monat
- ♥ 40 einfache Familienrezepte
- ♥ ideale Familienkost für kleine und große Kinder
- ♥ moderne Hausmannskost
- ♥ viele vegetarische Ideen, aber auch Rezepte mit Fleisch, Fisch und zum Backen
- ♥ schnell und einfach zubereitet



» ZUM SHOP

erhältlich unter

<https://www.familienkost.de/shop>

Variationsmöglichkeiten

- angebratene Schinkenwürfel in den Teig geben
- Maiswürfel, kleingeschnittene Paprika oder Erbsen unterrühren
- Gemüsemuffins exotisch würzen, beispielsweise mit Kurkuma und Ingwer
- gebratene Zwiebelstückchen oder Knoblauch hinzufügen
- kleine Stückchen getrocknete Tomate oder Olivenscheiben beifügen

Du kannst den Teig übrigens auch in einer Kastenform backen - dann erhältst du einen köstlichen Gemüseuchen. Mäklige Kinder finden ihn richtig cool, wenn sie ihn mit etwas Ketchup dippfen dürfen ;-)

Dir gefallen meine Gemüsemuffins? Dann sind vielleicht auch meine [Hackfleisch Muffins](#) eine gute Idee für dich.