Gemüsemuffins

Zutaten für 12 Gemüsemuffins

- 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 Olivenöl (wahlweise Rapsöl)
- 150 ml Wasser (bei wässrigen Gemüsesorten wie Zucchini nur 100 ml)
- 1 TL Salz (beim Backen für das Baby weglassen)

Arbeitszeit:	ca. 15 Minuten
Kochzeit/Backzeit:	ca. 35 Minuten
Gesamtzeit aktiv:	ca. 50 Minuten

So werden die Gemüsemuffins zubereitet

1. Bereite zuerst dein Gemüse vor, indem du es schälst und raspelst.
2. Mische die Gemüseraspel dann mit den 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.

Besuch uns gern wieder auf familienkost.de und stöber in unserem Shop.