



Gemüsemuffins

Zutaten für 12 Gemüsemuffins:

100 g Zucchini

125 g Karotten

½ Paprika, rot

1 Knoblauchzehe

150 g Topfen

120 ml Milch

100 g Käse, gerieben + etwas Käse zum Bestreuen der Muffins

2 Eier

150 g Weizenmehl

1/2 Pkg. Backpulver

Salz und Pfeffer

Die Zucchini und die Karotten werden gewaschen und gerieben. Den Paprika klein würfeln und die Knoblauchzehe pressen. Alles in etwas Öl in einer Pfanne ein paar Minuten andünsten.

Den Topfen, mit der Milch, dem Käse und den Eiern mit dem Schneebesen verrühren. Danach das mit dem Backpulver gemischte Mehl hinzufügen. Zuletzt noch mit Salz und Pfeffer würzen.

Das angedünstete Gemüse wird noch warm in den Teig eingerührt. Gut durchrühren und nun 12 Muffinsförmchen mit dem Teig befüllen. Noch etwas geriebenen Käse auf den Muffins verteilen. Und bei 180°C Ober-Unterhitze etwa 25 Minuten goldbraun backen.

Dazu passt Salat und Sauerrahmdip.

