

Rübli - Küchlein

Kategorien: Baby's, Gemüse

Zutaten für: 4 Küchlein

250	Gramm	Möhren
100	Gramm	Maisgriess
0,1	Ltr.	Milch
100	Gramm	Vollmilchjoghurt
1		Ei
1	Prise	Zimt
1	Prise	Muskat
1	Essl.	Zucker
		Butter für die Förmchen
		Oder sie machen das in Muffinpapiermanschetten !

Anleitung:

Beim Essenlernen packen die Kleinen am liebsten mit den Händen zu. Diese Küchlein sind eine Hauptmahlzeit und dürfen mit den Fingern gegessen werden.

Möhren waschen, schälen und feinreiben. Milch mit Joghurt, dem Eigelb, Zimt, Muskat und Zucker verschlagen, dann Möhren und Maisgriess unterrühren. Eiweiß steifschlagen und unterziehen. 4 kleine Quicheformen fetten, die Maisgriessmasse hineingeben und im vorgeheizten Ofen bei 200 Grad (Gas Stufe 3) 25 Minuten backen. (Pro Küchlein ca. 217 kcal)

Varianten: Diese Grundmasse können Sie für jede Gemüsequiche verwenden und auch für die ganze Familie backen. Für eine Pieform mit 26 cm Durchmesser brauchen Sie die doppelte Grundmenge. zusätzlich zu den Möhren können Sie Reibekäse darüberstreuen, kleine Schinkenwürfel mitbacken, Tomatenscheiben oder andere Gemüsereste obenauflegen. Bei diesen pikanten Varianten allerdings nur 1 Prise Zucker verwenden. Die einzelnen Portionen lassen sich einfrieren und in der Mikrowelle wieder auftauen.

Tip: Für Süsschnäbelkönnen auf jedes Küchlein einige Apfelspalten oder Erdbeeren gelegt und mitgebacken werden - sie versinken dabei.

Quelle:

Aus einer Rezeptsammlung von Konrad Heizmann