

Couscous - Muffin

Kategorien: Muffin, Kuchen

Zutaten für: 12 Stück

200	Gramm	Couscous
100	Gramm	Auberginen
100	Gramm	Peperoni
100	Gramm	Zucchini
2	Teel.	Öl
2	Teel.	Kräuter - Basilikum, Thymian
400	ml	Gemüsebrühe
180	ml	Buttermilch
2		Eier
		Salz
		Pfeffer

Anleitung:

Backofen auf 160°C Umluft vorheizen. Couscous in eine Schüssel geben, Gemüsebrühe darüber gießen und zugedeckt min. 5 Min. quellen lassen. Gemüse fein schneiden, Kräuter fein hacken und in einer Schüssel mit Couscous mischen. In einer weiteren Schüssel Eier, Buttermilch, Öl, Salz, Pfeffer schaumig schlagen und das Couscousgemisch unterheben. Teig in Förmchen (ohne Papier) füllen und ca. 30 Min. backen. Muffins 5 Min. ruhen lassen, aus den Förmchen nehmen und noch warm servieren.

20 min Zubereitung

30 min Backzeit

80 kcal / 100g 81 kcal / Stück 101 g / Stück/ fett 2 %