

Curry - Kokos - Muffins

Zutaten für: 1 Rezept

80	Gramm	Sojabohnenkeime
80	Gramm	Ananas (frisch oder Dose), in Stücken
80	Gramm	Champignons aus der Dose, in Scheiben
1/2	Bund	Koriandergrün, klein geschnitten
250	Gramm	Mehl
2	Teel.	Backpulver
1/2	Teel.	Natron
1/2	Teel.	Salz
1	Teel.	Scharfes Currypulver
1		Getrocknete Chilischote
2		Eier
40	ml	Öl
150	ml	Buttermilch
50	ml	Kokosmilch

Anleitung:

Ofen auf 200 Grad vorheizen. Muffinförmchen ausfetten. Sojabohnenkeime abbrausen und abtropfen lassen. Mehl mit Backpulver sieben, mit Natron, Salz, Curry und der zerbröselten Chilischote mischen. Ananas, Champignons und Koriander untermischen. In einer separaten Schüssel die Eier mit Öl, Buttermilch und Kokosmilch verrühren. Die Mehlmischung unterheben und den Teig in die Förmchen füllen. 20 - 25 min backen.