

## Gemüse - Käse - Muffins

Zutaten für: 1 Rezept

100	Gramm	Emmentaler
100		Zucchini
150	Gramm	Möhren
1/2	Bund	Petersilie
50	Gramm	Sonnenblumenkerne
150	ml	Buttermilch
100	ml	Neutrales Öl
1		Ei
1	Messersp.	Salz
100	Gramm	Vollkornmehl
100	Gramm	Mehl
2	Teel.	Backpulver
1/2	Teel.	Natron

### Anleitung:

Backofen auf 200° C vorheizen und Muffinblech gut einfetten. Käse grob raspeln. Zucchini und Möhren waschen, schälen und raspeln. Petersilienblättchen abzupfen, waschen und fein hacken. Sonnenblumenkerne hacken. Buttermilch, Öl, Ei, Salz, Zucchini, Möhren und Petersilie gut verrühren. Mehl, Backpulver, Natron und Sonnenblumenkerne hinzufügen und alles gut unterheben. Teig in die Förmchen füllen und ca. 20 - 25 Minuten backen.