

Gemüse - Muffeins 2

Zutaten für: 12 Stück

100	Gramm	Zucchini
150	Gramm	Möhren
1/2	Bund	Petersilie
100	Gramm	Dinkelmehl (aus dem Reformhaus)
100	Gramm	Mehl
2 1/2	Teel.	Backpulver
50	Gramm	Geröstete, geh. Kürbis oder Sonnenblumenkerne
150	Gramm	Buttermilch
100	ml	Pflanzenöl
1		Ei
1	Messersp.	Salz
100	Gramm	Ger. Emmentaler

Anleitung:

1. Den Backofen auf 200 C vorheizen. Ein Muffeinblech fetten oder Papierförmchen hineinsetzen.
2. Die Zucchini und die Möhren waschen und putzen. Zucchini grob und Möhren fein raspeln. Die Petersilie waschen und trocken schwenken. Die Blättchen abzupfen und fein hacken.
3. In einer Schüssel die beiden Mehlsorten und das Backpulver mischen. Geraspeltes Gemüse, Kürbis- oder Sonnenblumenkerne sowie Petersilie untermischen.
4. In einem hohen Rührbecher Buttermilch, Öl und Ei gut miteinander verrühren. Mit Salz würzen. Die flüssige Mischung nach und nach unter die Mehlmischung rühren. Dabei nur so lange rühren, bis alles gut miteinander vermischt ist. 5. Die Muffeinmulden zu etwa 2/3 mit dem Teig füllen und den geriebenen Käse darüber streuen. Die Muffeins im Backofen (Mitte; Gas 3-4; Umluft 180 C) 15-20 Minuten backen. Die Muffeins aus dem Backofen nehmen und etwa 5 Minuten in der Form ruhen lassen. Dann aus den Mulden lösen und vollständig abkühlen lassen oder noch lauwarm servieren.

Tipp: Für dieses Rezept können Sie auch Olivenöl verwenden, es gibt dem Teig einen besonders guten Geschmack.