

Pikant - Muffins Gf

Zutaten für: 1 Rezept

		Zutaten 1 kleine Zwiebel(n), klein schneiden
1		Chicoree, klein schneiden
		Olivenöl
2	Tassen	Kidneybohnen, gemahlen
1	Tasse	Linsen, rote, gemahlen
1/4	Teel.	Kreuzkümmel, gemahlen
1	Tasse	Buchweizen, alles zusammen mahlen
6		Körner Pfeffer, mit mahlen
1	Teel.	Senfkörner, gelbe, mit mahlen
1	Tüte	Backpulver, Weinsteinbackpulver (17 g)
1	Teel.	Salz, Gewürzsalz
200	Gramm	Käse, (Gouda 48%), anderen, grob geraspelt oder Gerieben
500	ml	Mineralwasser, kohlenensäurehaltiges
1	Tasse	Olivenöl, oder anderes
		Fett, zum Ausfetten der Muffeinsbleche a 12

Anleitung:

Zwiebel anbraten + Chicoree dazu, leicht bräunen lassen. Abkühlen lassen. Die trockenen Zutaten vermischen, ebenso mit den feuchten Zutaten verfahren. Alles zusammen mit Gouda untermischen + in gut gefettete, auch Teflon, Muffeinsformen geben. 1 El Teig. Schmecken warm sehr gut, ersetzen mein Mittagessen. Eigenes Rezept