

Saftige Gemüse muffins mit Emmentaler



Sei amol g' miasig!

G' MIASIGES REZEPT VON STYRIA VITALIS

ZUBEREITUNG
25 min



Zutaten

FÜR CA. 12 MUFFINS

- 1 Zwiebel
- 200 g Gemüse der Saison (z.B. 100 g Erbsen, getrocknete Paradeiser, 1 Karotte)
- 3 EL Schnittlauch
- 300 g Dinkelvollkornmehl
- 6 EL feine Haferflocken (ca. 60 g)
- 200 g Emmentaler gerieben
- 3/4 TL jodiertes Salz
- 3 TL Backpulver
- 1/2 TL mildes Paprikapulver
- 200 ml Gemüsebrühe
- 3 EL Rapsöl
- 2 Eier
- 150 ml Buttermilch
- evtl. 12 Muffinpapierförmchen

Zubereitung

- 1 Gemüsebrühe zubereiten und abkühlen lassen. Zwiebel schälen und fein hacken. Weiteres Gemüse waschen, eventuell schälen und sehr klein schneiden bzw. reiben. Schnittlauch waschen und fein hacken. Alles in eine große Teigschüssel geben.
- 2 Mehl, Haferflocken, Käse, Gewürze und Backpulver zum Gemüse in die Teigschüssel geben und alles gut durchrühren.
- 3 Gemüsebrühe mit Öl, Buttermilch und Eiern verquirlen. Diese Mischung zum Mehl geben und mit einem Kochlöffel alles gut vermengen.
- 4 Muffinformen ausfetten oder mit Förmchen auslegen und mit Teig randvoll füllen. Ins kalte Rohr stellen und bei 180° C Heißluft ca. 30 Minuten backen. Muffins abkühlen lassen, aus der Form nehmen und genießen.

Tipp

Die Muffins eignen sich gut zum Mitnehmen für Schule, Büro oder Picknick.