



## Power-Muffins für deinen aktiven Alltag

## Zutaten

### FÜR 12 MUFFINS

- 2 mittelgroße Karotten
- ½ Brokkoli (ca. 250 g)
- 1 Zwiebel
- 1 EL Rapsöl
- 250 g Tofu
- 100 g Vollkornmehl
- 120 ml Pflanzendrink
- Frisch gemahlener Pfeffer
- Jodiertes Salz
- ¼ Bund Petersilie (oder tiefgekühlt)
- 1 TL Backpulver
- 1 EL Rapsöl zum Ausfetten der Förmchen
- 1 Muffinbackblech

## Zubereitung

1. Karotten und Brokkoli(-strunk) waschen, putzen und klein würfeln bzw. hacken.
2. Zwiebel schälen, klein schneiden und in etwas Öl glasig anschwitzen.
3. Karotten und Brokkoli für ca. 5 Minuten in Salzwasser kochen, dann abgießen.
4. Backofen auf 180 °C Umluft vorheizen.
5. Tofu mit Pflanzendrink in einem hohen Gefäß mit einem Pürierstab cremig mixen.
6. Gemüse, Mehl, gehackte Petersilie, Salz und Pfeffer unterrühren. Zum Schluss das Backpulver unterrühren.
7. Muffinförmchen (12 Stück) mit Rapsöl einfetten und Masse gleichmäßig verteilen.
8. Muffins für 25 Minuten im Ofen backen und mit einem Dip nach Gusto genießen.

