

Rezept: Veggie Muffins

Nicht immer muss es Fleisch sein. Als leckere Alternative für Gemüse-Muffel oder aber gerade bei Erkrankungen der Niere oder der Leber eignen sich vegetarische Leckereien am besten. Deshalb habe ich euch ein Rezept rausgesucht, welches mit wenigen Zutaten ganz einfach und schnell zubereitet ist.

Was du dafür brauchst:

- etwas gewürfeltes, vorgekochtes Gemüse
Zum Beispiel: 1/2 Karotte, 1/3 Zucchini, 1 kleine rote Beete
- 1 Ei Gr. M
- ca. 50g Kokosmehl
- ca. 100g Quark oder Joghurt
- ca. 20g Gauda / Emmentaler
- Muffinförmchen

Und los geht's:

1. Backofen auf 200°C Ober- und Unterhitze vorheizen
2. Quark, Käse und das Ei zusammen verquirlen
3. gekochte Gemüstückchen drunter mischen
4. Kokosmehl langsam unterrühren
5. Alles in die Muffinförmchen verteilen
6. Für ca. 20min in den Backofen
7. Abkühlen lassen und nach Belieben verfüttern

Ich wünsche dir viel Spaß beim Backen!

