



Gemüsemuffins, vegan

Zutaten für 9 Muffins:

- 1 Möhre
- 1 kleine Zucchini
- ½ Spitzpaprika
- 1 Lauchzwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- ½ TL Salz, etwas frisch gemahlene Pfeffer
- 1 gehäuften TL Gemüsebrühe
- 1 gehäuften TL italienische Kräuter
- 1 gehäuften EL Hefeflocken
- 2 EL veganen Reibekäse
- 2 EL Olivenöl
- 1 EL Speisestärke
- ca. 4 gehäufte EL Mehl
- Fett + Paniermehl für das Einfetten der Muffinform

Bereitung:

1. Muffinform einfetten und mit Paniermehl bestreuen. So kommen die fertigen Muffins leichter aus der Form.
2. Möhren in eine Schüssel raspeln.
3. Zucchini dazu raspeln.
4. Spitzpaprika in feine Stücke schneiden, damit diese sich gut in der Muffin-Masse verteilen.
5. Lauchzwiebel mit der Schere in feine Ringe schneiden
6. Knoblauch fein reiben, alternativ mit einem Messer in feine Scheiben schneiden.
7. Gemüseraspel mit Salz, Pfeffer, Gemüsebrühe, italienischen Kräutern, Hefeflocken, veganem Käse und Olivenöl würzen.
8. Speisestärke und Mehl für die Bindung dazugeben. Beim Mehl individuell dosieren. Die Muffin-Masse sollte leicht klebrig, teigig sein, damit die Muffins zusammenhalten.
9. In die Form geben und bei 180 °C 20-35 Min. backen, je nach Hitze des Ofens, da ist jeder etwas anders.

Guten Appetit! Viel Spaß beim Nachmachen.

Geräte:

- Schüssel
- Gemüseribe
- Schneidmesser
- Schneidebrett
- Schere
- Teelöffel
- Esslöffel
- Muffinform
- Backofen

Info:

Alles mit Freude bereiten, dann bekommt Dir das Ergebnis auch besser.

Info:

Wichtig für das Befüllen der Muffinform: da wir kein Backpulver verwenden, gehen die Muffins nicht auf.

Tipp:

Gut zum Mitnehmen oder mit Salat ergänzen als komplettes Essen

Mehr Rezepte:

