

GESUNDE REZEPTE ZUM NACHKOCHEN

PIKANTE MUFFINS

Zutaten (12 Stück):

150 g Magertopfen
60 ml Milch
200 g Vollkornmehl
1 Ei
2 Stk. Frühlingszwiebeln
1 Stk. Rote Paprika
2 EL Rapsöl
2 EL Geriebener Käse
2 TL Backpulver
½ Bund Basilikum
Salz, Pfeffer

Zubereitung: Frühlingszwiebeln und Paprika waschen und fein schneiden. Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen und diese darin ca. 5 Minuten andünsten. Anschließend vom Herd nehmen und abkühlen lassen. In der Zwischenzeit Basilikum waschen und hacken. In einer Schüssel Topfen, Milch, Ei, Salz, Pfeffer und Käse gut verrühren. Mehl und Backpulver separat vermengen und zusammen mit der Gemüsemischung und dem Basilikum unter die nassen Zutaten mischen und zu einem glatten Teig verrühren. Den Teig in Muffinsförmchen füllen und im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad Umluft für ca. 30 Minuten goldbraun backen.

Wenn die Muffins ausgekühlt sind, lassen sie sich gut aus den Förmchen lösen. Durch Austauschen des Gemüses können viele weitere leckere Variationen entstehen, wie zum Beispiel Tomate - Feta oder Zucchini - Karotte. Die herzhaften Muffins eignen sich auch gut als Zwischenmahlzeit oder Snack.

