



kochbus.de · backbus.de



Gemüse-Muffins

Für 12 Muffins, 1-2 Stück pro Kind

Zutaten

- Paprika Rot / Gelb je eine Halbe
- Gurke eine Halbe
- Blumenkohl ein Viertel
- Möhren 1-2 Stück
- Kohlrabi ein Halber
- Soße ½ Liter
 - Magerquark 250 g
 - Eier 6-8 Stück
 - Ei und Quark im Verhältnis 1:1, ½ Teelöffel Salz und Kräuter

Zubereitung

- 1 Das Gemüse in kleine Würfel schneiden (2-3 mm).
- 2 Eine Muffin-Backform mit Papier-Einsätzen auslegen.
- 3 Jeder bestückt seine eigenen Muffins mit seinem Lieblings Gemüse.
- 4 Den Muffin mit der Soße auffüllen.
- 5 Gebacken wird bei 220 °C, ca. 20 Minuten.
- 6 Die fertigen Gemüse-Muffins sollten ca. 10 Minuten abkühlen und können nun gegessen werden.
- 7 Damit jeder seinen Muffin wiederfindet, solltet ihr eine Liste anfertigen.

Guten Appetit!

Tipps für Zuhause

- Keine Namens-Zettel in den Gas-Backofen legen!
- So ein Muffin sättigt sehr, auch wenn er recht klein ist.
- Ein Gemüse-Muffin ist kein Dessert, sondern eine vollwertige Mahlzeit.
- Die Muffins nur bis zur Oberkante mit Gemüse füllen.
- Andere Gemüsesorten sind natürlich auch möglich.