

REZEPTE DURCH DAS JAHR



DIE ETWAS ANDERE  
STULLE:

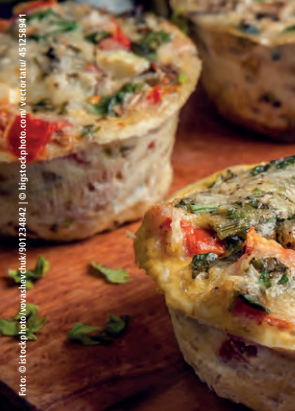
# Gemüsemuffins



Niedersächsisches Ministerium  
für Ernährung, Landwirtschaft  
und Verbraucherschutz



Deutsche Gesellschaft  
für Ernährung e. V.  
Sektion Niedersachsen



## DIE ETWAS ANDERE STULLE: Gemüsemuffins

 4 PORTIONEN

### ZUTATEN

- 70 g Weizenmehl  
(Type 405)
- 100 g Weizenvollkornmehl
- 250 g Gemüse,  
nach Belieben, kleingeschnitten oder geraspelt
- 2 Eier
- 70 g Käse, gerieben
- 5 EL Wasser
- 4 EL Rapsöl
- 1 TL Jodsalz mit Fluorid
- Pfeffer
- Schnittlauch,  
feine Röllchen
- Petersilienblatt, gehackt

**Nährwerte/Portion**  
(mit 100 g Möhren, 100 g  
Zucchini, 1/2 Paprika):  
Energie 338 kcal | Eiweiß 10,2  
g Fett 5,9 g | Ballaststoffe 8,5 g  
Kohlenhydrate 64,9 g

### ZUBEREITUNG

- 1| Das **Gemüse** waschen, putzen und kleinschneiden oder raspeln.
- 2| **Kräuter** waschen und fein hacken.
- 3| **Mehl, Eier, Wasser, Öl** und **Gewürze** in eine Schüssel geben und gut vermengen.
- 4| Das Gemüse, **Käse** und die Kräuter unterrühren.
- 5| Den Gemüseteig in Muffinformen füllen und bei 180 ° etwa 25–30 Min. backen.

***Tipp:** Viele Gemüsesorten sind geeignet, z. B. Möhre, Paprika, Lauchzwiebeln, Zucchini, grüner Spargel, Mais. Auch Nüsse wie Walnüsse können ergänzt werden. Der Käse kann z. B. gegen (Ziegen- oder Cashew-)Frischkäse ausgetauscht werden. Unterschiedliche Kombinationen sorgen für mehr Abwechslung!*

[www.dge-niedersachsen.de](http://www.dge-niedersachsen.de)  
*Weitere Ideen:*  
[www.fitkid-aktion.de/rezepte](http://www.fitkid-aktion.de/rezepte) und  
[www.inform-rezepte.de](http://www.inform-rezepte.de)