

## Gemüsemuffins



### Zutaten und Zubereitung für 12 Stück:

250 g Gemüse

vorbereiten: putzen, klein schneiden oder grob raspeln.

Bei geraspelten Zucchini den Saft ausdrücken. Zusammen mit

300 g Weizenmehl,

1/2 Pck. Backpulver,

1 TL Salz,

1 TL Curry,

1Prise Pfeffer,

125 g Kräuter Creme fraiche,

50 g geriebenem Käse,

3 Eiern und

5 EL Speiseöl

mit einem Mixer (Rührstäbe) zu einem glatten Teig verarbeiten.

Den Teig in Papier-Muffinsförmchen verteilen.

Im vorgeheizten Backofen bei 180 °C ca. 30 Minuten goldbraun backen.

**Tipp:** Als Gemüse eignen sich besonders gut Zucchini, Möhren, Paprika oder Mais.

**Zubereitungszeit:** 20 Minuten