

Gemüsemuffins

Für 12 Muffins:

100 g gemahlene Mandeln
2 Frühlingszwiebeln
300 g Brokkoli
70 g getrocknete Tomaten
5 Eier
5 EL Haferdrink
1 Prise Rosmarin
2 EL Pinienkerne
40 g Parmesan (gerieben)
Meersalz



Zubereitung:

Die Eier verquirlen, gemahlene Mandeln und Haferdrink dazu rühren. Mit einem gestrichenen TL Meersalz würzen.

Brokkoli putzen und in kleine Röschen schneiden und für 5 Minuten in einem Topf in zwei Finger breit gesalzenem Wasser kochen (bei hoher Hitze). Danach das Wasser abgießen und den Brokkoli in die Förmchen geben.

Den Parmesan reiben und die Hälfte in den Teig rühren, die andere Hälfte zur Seite legen. Getrocknete Tomaten in kleine Stücke, Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden.

Beides in den „Teig“ rühren und den dann in die 12 Muffinförmchen füllen. Den übrigen Parmesan mit den Pinienkernen auf die Muffins streuen.

Für 20 Minuten in den (vorgeheizten Ofen) bei 190 Grad Umluft.

Voilà!



Uta Gebing
5-Elemente-Ernährungsberatung