

Bunte Gemüse-Muffins

Zutaten für 12 Muffins

1 gelbe Paprika
1 rote Paprika
1 Zwiebel
150 g Mais (alternativ grüne Erbsen)
2 Eier
100 g Naturjoghurt
2 EL Rapsöl
100 g Weizenvollkornmehl
1 TL Backpulver

Zubereitung

Das Gemüse vorbereiten: Paprika waschen, Kerne herauslösen und fein würfeln. Die Zwiebel in sehr feine Würfel schneiden. Den Mais in einem Sieb unter gut abtropfen lassen. Alternativ Erbsen blanchieren.

Ein Muffin Blech mit den Papierförmchen auslegen.

Eier, Joghurt und Rapsöl verrühren. Anschließend Mehl und Backpulver unter die Eimasse heben. Gemüse mit unter den Teig mengen (das Gemüse sollte vollständig abgetropft sein).

Den Teig in die vorbereitete Muffinform füllen.

Bei 180 °C für **25 bis 30 Minuten** bei Umluft backen. Eine Garprobe mit Hilfe eines Holzspießes vornehmen. Die Muffins aus dem Muffin Blech herausnehmen und auf ein Kuchengitter zum Abkühlen stellen.