



## REZEPT DER WOCHE

# Gemüse-Muffins

---

### Zutaten

1 Stange Lauch  
1 Handvoll Karotten  
2 Eier  
100 g (Hafer-)Milch  
50g Olivenöl  
150g geriebenen Käse  
200g Mehl  
2 TL Backpulver  
Salz, Pfeffer  
1 TL italienische Kräuter oder  
alternativ frische gehackte Kräuter  
½ TL Paprikapulver

### Zubereitung

Den Lauch waschen, längs halbieren und dann in schmale Streifen schneiden. Die Karotten waschen und mit einer Gemüsereibe fein raspeln.

Eier, Milch und Olivenöl in eine Schüssel geben und alles gut verquirlen. Das Gemüse und den Reibekäse hinzufügen und unterheben. Mit Salz, Pfeffer, Paprikapulver und Kräutern würzen. Anschließend Mehl und Backpulver hinzufügen und unterheben.

Die Masse in Muffinförmchen füllen und im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad ca. 30 Minuten backen.

Tipp: Für die Muffins kannst du auch anderes Gemüse verwenden, z.B. Zucchini.

Guten Appetit!