



Gemüsemuffins mit Kräuter-Blüten-Creme

Zutaten

100 g Dinkelmehl, Typ 630

20 g Mandeln, gemahlen

1 TL Backpulver

0.5 TL Salz

0.5 EL Gewürzzubereitung nach Wahl (z.B. Rührei-Gewürz)

1 Stück(e) Ei

25 g Öl

120 g Buttermilch

50 g Feta

50 g Gemüse nach Wahl (z.B. Pilze, Zucchini, Pastinake)

Für die Creme:

100 g Frischkäse

2 EL Milch

1.5 g Kräuter-Blüten

Zubereitungszeit: 10 Min.

Kochzeit: 20 Min.

Gesamtzeit: 30 Min.

Schwierigkeitsgrad: einfach

Portionen: 6

Zubereitung

1. Den Ofen auf 175° C, Umluft vorheizen.

2. Dinkelmehl, gemahlene Mandeln, Backpulver, Salz und das Gewürz nach Wahl vermischen.

3. Das Ei, Öl und Buttermilch ebenfalls in einer großen Schale verrühren.

4. Das Gemüse waschen, putzen und in feine Streifen schneiden oder raspeln. Feta fein würfeln.

5. Nun die trockenen Zutaten in die flüssigen Zutaten geben, miteinander verrühren und zum Schluss das Gemüse-Feta Gemisch unterheben.

6. In 6 Muffin Formen verteilen und 20 Min. backen.

7. Für die Creme Frischkäse mit 2 EL Milch verrühren, auf die lauwarmen Muffins geben und mit Kräuter-Blüten bestreuen.