

Vegane Gemüse-Muffins

Zutaten für 4 Personen

Zubereitungszeit 30 Minuten

Schwierigkeit normal

Zutaten

100 g Hokkaidokürbis
100 g Möhren
100 g Zucchini
100 g Brokkoli
1 Zwiebel
2 EL Olivenöl
Salz
Pfeffer
Kukurmapulver
100 g Kichererbsenmehl
1 TL Backpulver
10 g Hefeflocken
100 ml Pflanzmilch z.B. Hafermilch
1 EL Koriander-Fenchel-Dill
Würzöl
Kürbiskerne, Sesam,
Sonnenblumenkerne



Zubereitung

Das Gemüse waschen, gegebenenfalls schälen und fein würfeln. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und darin das Gemüse anbraten. Mit Salz, Pfeffer und Kurkumapulver würzen. Nun Kichererbsenmehl, Backpulver und Hefeflocken verrühren. Die Pflanzenmilch hinzugeben. Die beiden Massen miteinander vermengen, Kerne nach Belieben hinzugeben und mit Koriander-Fenchel-Dill Würzöl abschmecken. Alles für etwa zehn Minuten ruhen lassen. In der Zwischenzeit den Backofen auf 180 Grad/Umluft vorheizen und ein Muffinblech einfetten. Den Teig einfüllen und für etwa 30 Minuten backen. Anschließend für mindestens zehn Minuten abkühlen lassen. Je kälter die Muffins werden, desto fester werden sie.

Hinweise

Die Gemüse muffins können nach Belieben abgewandelt werden. So können die Gemüsesorten ersetzt oder ergänzt werden durch beispielsweise Blumenkohl, Kohlrabi, Pastinake oder Paprika.