

Gemüse- Muffins

Deine coole
Schuljause!



INFO FÜR ELTERN

Achtung: Bitte helfen Sie Ihren Kindern beim Schneiden und Reiben des Gemüses.



So geht's:

1. Heize das Backrohr auf 180 °C Umluft vor.
2. Schneide die Frühlingszwiebeln und röste sie in Öl an.
3. Paprika klein schneiden, Karotte und Zucchini waschen und reiben. Die Walnüsse in Stücke hacken und die Basilikumblätter zerkleinern.
4. Topfen, Milch, Ei, Salz, Pfeffer und Käse in einer Schüssel gut verrühren. Gib Mehl, Backpulver, Basilikum und die gerösteten Zwiebeln dazu und vermenge alles gut. Teile den Teig in zwei gleich große Teile. Mische die eine Teighälfte mit Paprika und Karotten und die andere mit Zucchini und Nüssen. So bekommst du zwei Sorten Muffins.
5. Fülle den Teig sortenweise in die Muffinförmchen und backe alles im Ofen ca. 40 Minuten goldbraun.
6. **Tipp:** Verziere deine Muffins mit selbstgebastelten Fähnchen, die du auf einen Zahnstocher klebst.

ZUTATEN

2 Frühlingszwiebeln
1/2 rote Paprikaschote
1/2 Zucchini
1 Karotte
6 Walnüsse
2 EL Pflanzenöl
150 g Topfen
60 ml Milch
1 Ei
Salz, Pfeffer
2 EL geriebener Käse
200 g Mehl
2 TL Backpulver
5–6 frische Basilikumblätter

MATERIAL:

12 Muffin-
förmchen

