

Rüebli-Lauch-Muffin

ergibt ca. 15 Muffins



Zutaten:	50 g	Nüsse, grob gehackt
	100 g	Weissmehl
	100 g	Vollkornmehl
	½ Päckchen	Backpulver
	75 g	Reibkäse
	3	Eier
	25 g	HOLL-Rapsöl
	2 dl	Milch
	½ TL	Salz
		Pfeffer, Paprika
	150 g	Lauch
	150 g	Rüebli

1. Die Nüsse mit den beiden Mehlsorten, dem Backpulver und dem Reibkäse in einer Schüssel mischen.
2. Die Eier, das Öl, die Milch zusammen mit Salz, Pfeffer und Paprika verrühren und zum Mehlgemisch geben. Die beiden Massen gut vermischen.
3. Backofen auf 200 °C vorheizen. Lauch fein schneiden und die Rüebli an der Röstiraffel raffeln. Beide Gemüse unter den Teig mischen.
4. Muffinformen mit Papierförmchen auslegen. Teig auf die Förmchen verteilen. Muffins in der Ofenmitte ca. 20 Minuten backen. Herausnehmen, auf einem Gitter auskühlen lassen.

Serviervorschlag: Ergänzt mit einem Gemüse- und einem Blattsalat ergibt dies eine ausgewogene Mahlzeit.

eine Portion (3 Stk.) enthält:	
kcal	400
Fett	22g
Eiweiss	15g
Kohlenhydrate	30g
Nahrungsfasern	86g