

## Gemüse-Muffins (12 Stück)

### **Du brauchst:**

- 1 grüne Paprika
- 1 rote Paprika
- 1 Zwiebel
- 150 g Mais (das ist ½ Dose)
- 2 Eier
- 100 g Naturjogurt (1,5% Fett)
- 2 EL Rapsöl
- 100 g Weizenvollkornmehl
- 1 TL Backpulver

### **Und so wird's gemacht:**

1. Als Erstes bereitest du das Gemüse vor! Putze und wasche die Paprika und schneide sie in sehr feine Würfel. Putze die Zwiebel und schneide sie ebenfalls in sehr feine Würfel. Wasche den Mais in einem Sieb unter fließend kaltem Wasser. Lasse ihn gut abtropfen!
2. Heize den Backofen schon mal auf 180°C vor! Der Rost muss auf der mittleren Schiene stehen! Lege das Muffinblech mit den Papierförmchen aus.
3. Nun schlägst du die Eier in die Rührschüssel. Gib den Jogurt und das Öl dazu und verrühre alles mit dem Handrührgerät.
4. Als Nächstes hebst du das Mehl und das Backpulver unter die Eimasse.
5. Dann mischst du das Gemüse unter den Teig. Das geht am besten mit dem Rührlöffel! Das Gemüse darf nicht nass sein!
6. Jetzt verteilst du den Teig auf die 12 Muffinpapierförmchen in dem Muffinblech.
7. Die Muffins müssen nun für 25-30 Minuten in den Backofen!
8. Nach 25 Minuten kannst du schon mal den ersten Gartest mit einem Schaschlikspieß machen!
9. Hole Das Blech mit den Topflappen vorsichtig aus dem Ofen und nimm die fertigen Muffins sofort aus dem Muffinblech heraus. Sonst werden sie matschig! Stell sie auf ein Kuchengitter zum Abkühlen.

**Tip:** Ist der Kuchenteig zu weich, dann gib noch etwas Mehl dazu. Ist er zu fest, dann rühre einen Esslöffel kaltes Wasser unter!