

Gemüse-Muffins

Zutaten (für 6 Stück):

- 60 g Frühlingszwiebel
- 1/2 (90 g) rote Paprika
- 3 TL Rapsöl
- 75 g Magerquark
- 3 EL Milch
- 1 Ei
- 60 g Emmentaler
- zum Abschmecken: Salz, Pfeffer und edelsüßes Paprikapulver
- 90 g (z. B. Dinkel-) Vollkornmehl
- 3 TL Backpulver

Den Backofen auf etwa 200 Grad (Umluft 180 Grad, Gas: Stufe 3) vorheizen.

Frühlingszwiebeln und Paprika waschen, putzen und fein schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen und das Gemüse bei mittlerer Hitze etwa 5 Minuten dünsten. Anschließend vom Herd nehmen und abkühlen lassen.

Quark, Milch, Ei, den geriebenen Käse, Paprikapulver, Salz und Pfeffer in einer Schüssel gut verrühren. Mehl und Backpulver in einer weiteren Schüssel mischen und anschließend mit der Quarkmasse und der Paprika-Zwiebel-Mischung zu einem glatten Teig verrühren.

Den Teig in eine gefettete Muffinform füllen und im vorgeheizten Backofen etwa 30 Minuten goldgelb backen.

Nährwerte (pro Stück):

144 kcal, 7 g Fett, 12 g Kohlenhydrate, 8 g Eiweiß, 2 g Ballaststoffe, 1 BE

Empfehlenswert bei:

Adipositas
Bluthochdruck
Diabetes
Fettleber
Fettstoffwechselstörung
Magenverkleinerung
metabolischem Syndrom
Morbus Crohn
nierengesunder Ernährung
Nierensteinen (Kalziumoxalat- und Zystinsteinen)
PCO-Syndrom
Wechseljahresbeschwerden

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 28.09.2020

Koch/Köchin:

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen