

# Birgit Giess

Hauswirtschaftsmeisterin u.  
Gesundheitspädagogin (SKA)

<http://www.gesunde-rezepte.de>

## Gemüsemuffin

90 g Netto Zucchini  
40 g Netto Paprika, rot  
40 g Netto Paprika, gelb  
40 g Netto, Porree

alles sehr klein würfeln und  
sodann folgende Zutaten  
hinzufügen und mit d. Hand-  
mixer verrühren:

210 g frisch gemahlenes  
Weizenvollkornmehl mit  
1 ½ TI Backpulver (Reinwein-  
steinbackpulver ohne Phosphat) vermischt  
50 g frisch gequetschte Haferflocken  
jod. Meersalz  
Pfeffer, weiß  
1 Ei (Gr. L)  
50 cm<sup>3</sup> kaltgepr. Rapsöl  
50 g Emmentaler, frisch gerieben  
¼ l Milch, 1,5 % Fett

Teig i. eine Muffinform geben u.  
im vorgeheizten Backofen:  
bei Heißluft / 150° ca. 30 Min.  
auf d. 2. Einschubleiste von  
unten backen

Gesamt: 1700,8 kcal : 12 = 142 kcal

33,86 g Ballaststoffe : 12 = 2,82 g Ballaststoffe

Paßt zu: für Kindergarten, Schule od. Arbeitsplatz  
z. Mitnehmen oder  
als leichtes Mittagessen: Muffin warm m.  
Joghurtkräutersauce u. Salat

Läßt sich gut einfrieren!