



## BROCCOLI-ZUCCHINI-MUFFINS

### Zutaten für 12 Stück/6 Portionen

- 1 Zwiebel
- 1 Zucchini, (klein, ca. 120 g)
- 200 g Broccoli
- 4 EL Rapsöl
- Jodsalz mit Fluorid, Pfeffer
- 20 g getrocknete Tomaten (Softtomaten)
- 4 Stiele Thymian
- 150 Magerquark
- 1 Ei, (Kl. M)
- 40 ml Milch
- 200 g Dinkelmehl (Typ 630)
- ½ Pck. Backpulver
- ½ TL Paprika
- 30 g Parmesan 40% i.Tr. (gerieben)
- 2 EL Pinienkerne, (oder Mandelstifte)



### Zubereitung

1. 6 Mulden eines Muffin-Blechs oder Muffin-Förmchen mit Backpapier auslegen. Ofen auf Umluft 180 Grad vorheizen.
2. Zwiebel in feine Würfel schneiden. Zucchini putzen und klein würfeln. Broccoli waschen, Röschen ca. 2 cm klein schneiden, Broccoli Stiel schälen und fein würfeln. Alles in einer großen Pfanne mit 1 EL ÖL andünsten. Mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen und bei mittlerer Hitze weitere 8 Minuten abgedeckt weiter dünsten lassen.
3. Für den Teig: Quark in einem Sieb kurz abtropfen lassen mit 3 EL Öl, Milch, Ei und Salz verrühren. Anschließend Mehl und Backpulver mischen, sieben und unter die Quarkmischung mischen. Dann die Gemüsemischung unterheben.
4. Thymianblättchen waschen, von den Stielen streifen und fein hacken. Die getrockneten Tomaten klein würfeln. Den Teig mit Hilfe von zwei Esslöffeln in die Muffinformen geben und mit den Pinienkernen sowie dem Thymian bestreuen. Bei 180° Umluft auf einem Rost auf der mittleren Schiene 25 bis 30 Min backen. Nach 10 Minuten Backzeit die getrockneten Tomatenwürfel und den Parmesan auf die Muffins geben.



- Muffins aus dem Ofen nehmen, 10 Min. im Blech auf einem Gitter abkühlen lassen. Dann aus der Form nehmen und servieren.

Dazu passt ein Beilagensalat aus grünem Salat, Tomaten und Radieschenscheiben mit frischen Kräutern und Essig-Öl-Dressing.

Nährwerte pro 2 Stück/ pro Portion:

Energie	265	kcal
Eiweiß	12,7	g
Fett	11,2	g
davon gesättigte Fettsäuren	2,17	g
davon mehrfach ungesättigte Fettsäuren	2,66	g
Kohlenhydrate	26,7	g
Ballaststoffe	2,57	g

