

♥ Vegane herzhafte Mini-Muffins ♥

(Allergikerhinweis: Enthält Gluten, Soja, Pfeffer)



Zutaten:

200g Dinkelmehl
80g Paprika (kleingeschnibbelt)
80g Zucchini (kleingeschnibbelt)
1 EL Brennesselsamen
1 EL Schnittlauch
3/4 Päckchen Backpulver
1 EL Kartoffelstärke
100 ml Olivenöl
200 ml Sojadrink
1/2 - 1 TL Salz
Pfeffer
Öl für die Form

Zubereitung:

Gemüse waschen und zerkleinern.
Erst alle trockenen Zutaten vermischen
dann die restlichen Zutaten hinzufügen und vermischen.
Eine Mini-Muffinsform mit Öl bestreichen
und jeweils ca einen EL Teig einfüllen.
Im vorgeheizten Backofen auf 200°C Ober- und Unterhitze
ca 15-20 Minuten backen. Stäbchenprobe machen.
Etwas abkühlen lassen und dann aus der Form nehmen.
Guten Appetit! Eure Sabine

Weitere Inspirationen zu allem,
was mein Leben inzwischen tausendmal schöner macht...
www.tausendmalschoener.info