

Brokkoli-Cheddar-Muffins



Muffins müssen nicht immer süß sein! Diese herzhaften Brokkoli-Cheddar-Muffins sind eine super Möglichkeit für mehr Gemüse & Ballaststoffe (1,7 g / Muffin) im Alltag.

Zutaten für 12 Muffins:

- ½ Brokkoli, fein gehackt
- 2 Eier
- 150 g Cheddar-Käse
- 100 g Vollkornmehl
- 1 TL Backpulver
- 50 g Haferflocken
- ½ TL Knoblauchpulver
- ½ TL Zwiebelpulver
- 75 ml (Pflanzen-) Milch
- Salz und Pfeffer nach Geschmack

Zubereitung:

1. Den Backofen auf 180 °C vorheizen und eine Muffinform einfetten.
2. In einer Schüssel Brokkoli, Eier, Käse, Haferflocken, Mehl und Backpulver vermischen.
3. Knoblauchpulver, Zwiebelpulver, Salz und Pfeffer hinzufügen.
4. Milch dazugeben und alles zu einem dickflüssigen Teig verrühren.
5. Den Teig gleichmäßig auf die Muffinförmchen verteilen.
(ca. 2 Esslöffel pro Form)
6. Die Muffins im vorgeheizten Backofen 25–30 Minuten backen, bis sie goldbraun und fest sind.