

Rote-Rüben-Muffins



Diese Rote-Bete-Feta-Muffins vereinen Rote Rüben mit Feta zu einem echten Geschmackserlebnis, das nebenbei wertvolle Ballaststoffe für die Darmmikroben mitbringt (ca. 2,6 g / Muffin).

Zutaten für 12 Muffins:

- 250 g Rote Rüben (gekocht & geraspelt)
- 150 g Dinkelvollkornmehl
- 100 g Haferflocken
- 2 TL Backpulver
- ½ TL Salz
- 2 Eier
- 100 ml Sonnenblumenöl
- 150 ml Buttermilch
- 100 g Feta (zerbröselt)
- 1 EL Honig

Zubereitung:

1. Den Backofen auf 180 °C vorheizen und eine Muffinform einfetten.
2. Trockene Zutaten (Mehl, Haferflocken, Backpulver, Salz) mischen.
3. Nasse Zutaten (Eier, Öl, Buttermilch, Rote Rüben, Honig) in einer separaten Schüssel verrühren.
4. Beides kurz vermengen, Feta unterheben.
5. Teig in Förmchen füllen (¾ voll) und 20–25 Minuten backen, bis sie leicht goldbraun sind.
6. Etwas abkühlen lassen – lauwarm sind sie am besten!