

Süßkartoffel-Pizza-Muffins



Diese Süßkartoffel-Pizza-Muffins sind nicht nur schmackhaft, sondern liefern auch reichlich Ballaststoffe (4 g / Muffin). Perfekt als Snack oder Mittagessen, bei dem auch deine Darmmikroben glücklich mitessen!

Zutaten für 6 Muffins:

- 200 g Süßkartoffel
- 120 g Hafermehl
- 2 Eier
- 2 TL Backpulver
- 0,5 TL Natron
- 2 EL Honig
- 70 ml Mandelmilch
- 75 g geriebener Mozzarella
- Pizzagewürze
- 6 Cherrytomaten klein geschnitten
- Optional: Schinkenwürfel

Zubereitung:

1. Den Ofen auf 175 °C vorheizen.
2. Süßkartoffel waschen, in 3 Scheiben schneiden und weich kochen.
3. Süßkartoffel mit Eiern, Mandelmilch, Ahornsirup und Pizzagewürz in einen Messbecher geben und pürieren.
4. Mehl, Backpulver und Natron hinzufügen und gut vermischen. Falls der Teig zu dick ist, etwas zusätzliche Mandelmilch hinzufügen.
5. Tomaten, die Hälfte des Mozzarellas und optional Schinkenwürfel unter den Teig heben.
6. Den Teig auf ca. 6 Muffinförmchen verteilen und den restlichen Mozzarella darüber streuen.
7. Für 30–35 Minuten bei 175 °C backen.