

# TOMATEN- GEMÜSE-MUFFINS

REZEPT FÜR 12 MUFFINS

## Zutaten:

- 300 g **Mevalia Bread Mix**
- 10 g Backpulver
- 10 g **Mevalia Egg Replacer**
- Salz, frischer Pfeffer, Basilikum gehackt
- 90 g Karotten
- 90 g Zucchini
- 90 g Paprika
- 45 g Olivenöl
- 90 g saure Sahne
- 150 g passierte Tomaten (aus der Flasche oder Dose)
- 100 ml Wasser

## Zubereitung:

Backofen auf 160 °C Umluft oder 180 °C Ober-Unterhitze vorheizen. Muffinbackblech einfetten und mit Bread Mix bemehlen. Bread Mix, Backpulver, Egg Replacer und Gewürze vermischen. Gemüse in Würfelchen schneiden und unterheben. In einer anderen Schüssel Olivenöl, saure Sahne, passierte Tomaten und Wasser mit einem Schneebesen verrühren. Mehlmischung in die Flüssigkeit geben und nur so lange vermischen, bis alle trockenen Zutaten feucht sind. Die Masse sollte weich, aber nicht fließfähig sein. Ggf. entweder etwas Wasser oder etwas Mehl untermischen.

Masse auf die Muffinförmchen verteilen, mit einem nassen Löffelrücken etwas hineindrücken und die Oberfläche glattstreichen. In die mittlere Schiene des Backofens schieben und 50 Minuten backen. Anschließend die Muffins im Blech auskühlen lassen.

## Tipp:

Die Muffins eignen sich hervorragend für ein Abend-Bufferet oder zum Mitnehmen. Sie lassen sich außerdem gut einfrieren.



Nährwertangaben:	Pro Portion
Energie	135 kcal
Fett	2,8 g
Kohlenhydrate	26,5 g
<b>Protein</b>	<b>1,3 g</b>
<b>Phenylalanin</b>	<b>39,4 mg</b>
<b>Tyrosin</b>	<b>29,2 mg</b>
<b>Leucin</b>	<b>66,7 mg</b>