

Chili Hafer Muffins

Leicht ⌚ ca. 25 Min.



Zutaten

1 Portion

Für die Muffins:

0,13	rote Chilischote(n) (je nach persönlichem Geschmack)
5,83 g	getrocknete, in Öl eingelegte Tomaten
10,42 g	Mozzarella

Zubereitung

Backofen auf 200 °C vorheizen. Eine Muffins-Form mit 12 Mulden gründlich fetten. Chilis waschen, putzen und entkernen, klein hacken. Die Tomaten und den Mozzarella abtropfen lassen und klein würfeln. Öl mit Eiern und Joghurt gründlich verrühren. Chilis, Tomaten, Mozzarella und das Basilikum unter den Teig rühren. Haferflocken, Mehl, Backpulver, Salz und Pfeffer mischen und unter den Teig rühren. In die Mulden der Muffins-Form verteilen. Die Muffins im Backofen (Mitte, Umluft 180 °C) etwa 25 Minuten backen.

Inzwischen für das Gemüse den Wirsing waschen, putzen und in feine Streifen schneiden. Den Kürbis erst in Scheiben, dann ebenfalls in Streifen schneiden. Das Gemüse zusammen mit der Brühe in einen Topf geben, aufkochen und zugedeckt 10-15 Minuten dünsten. Zusammen mit den Muffins anrichten.

6,25 ml	Olivenöl (und Öl für die Formen)
0,25	Ei(er)
16,67 g	Joghurt (1,5 % Fett)
0,08 Päckchen	TK-Basilikum
12,5 g	kernige Haferflocken
12,5 g	Mehl
0,08 Päckchen	Backpulver
0,08 TL	Salz

schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Für das Gemüse (die Muffins schmecken natürlich auch ohne Gemüse!, oder auch mit einem grünen Salat):

0,04	Kopf/Köpfe Wirsingkohl
20,83 g	Kürbis (geputzt gewogen)
12,5 ml	Gemüsebrühe

Nährwerte pro Portion

kcal	427
kJ	1793
BE	3,21
Eiweiß	17,9 g
Kohlenhydrate (davon 5,39 g Zucker)	36,9 g
Ballaststoffe	6,1 g
Fett	22,9 g
gesättigte Fettsäuren	6,13 g
ungesättigte Fettsäuren (insgesamt)	14,71 g
Natrium	192 mg
Eisen	3,39 mg

Außerhalb der Saison den Kürbis durch Möhren ersetzen. Im Frühling ein buntes Gemüse aus Kohlrabi, Zuckerschoten und Möhren zu den Muffins reichen. Gut passt auch Tomatensauce - frisch gekocht oder aus einem Fertigprodukt zubereitet. Den Teig in eine 24 cm lange Kastenform geben - dann verlängert sich die Backzeit auf knapp 1 Stunde.

HAFER

Die Alleskörner 

Calcium	206 mg
Magnesium	71,7 mg
Zink	2,36 mg
Vitamin B1	278 µg
Vitamin B6	369 µg
Vitamin B12	1,1 µg
Folsäure	107 µg