

Parmesan-Pesto-Muffins mit Zucchini



Für 12 Stück

- 1 kleine Zucchini
- 50 g Parmesan
- 150 g Weizenvollkornmehl
- 40 g Weizengrieß
- 50 g feine Haferflocken
- 1/2 Päckchen Backpulver
- Salz, Pfeffer, 1/4 TL Chiliflocken
- 2 Eier
- 3 EL Olivenöl
- 3 EL fertiges grünes Pesto

Zubereitung

1. Zucchini waschen, putzen und fein raspeln. Parmesan reiben. Backofen auf 200 Grad (Umluft: 180 Grad) vorheizen.
2. Für den Teig Mehl, Grieß, Haferflocken, Backpulver, Gewürze, Eier und Öl in einer großen Schüssel sorgfältig vermischen.
3. Aus den Zuchiniraspeln so viel Wasser wie möglich ausdrücken und zum Teig geben. Käse und Pesto ebenfalls hinzufügen und alles gut vermischen.
4. Teig gleichmäßig auf 12 Papierförmchen verteilen. Förmchen in ein ungefettetes Muffinblech setzen und die Muffins circa 25 Minuten backen, bis sie goldgelb gebräunt sind.
5. Aus dem Ofen nehmen und 10 Minuten ruhen lassen. Dann aus der Form lösen.

Nährwerte pro Portion

Energie: 150 kcal

Kohlenhydrate: 13 g (entspricht 1,3 KE)

Davon Zucker: 1 g

Eiweiß: 5 g

Fett: 8 g

Davon gesättigte Fettsäuren: 2 g

Ballaststoffe: 2 g

Tipp

Ein selbstgemachter Muffin mit Gemüse ist ein viel besserer Snack gegen den nachmittäglichen Hunger als süße Sachen vom Bäcker! Am besten in einer luftdichten Dose aufbewahren.

Lecker: Muffin wie ein Brötchen aufschneiden und mit Frischkäse bestreichen.