

Gemüsemuffins



Zutaten

Für **12** Stück

200 g	Dinkelvollkornmehl
	Backpulver
	Kräuter der Provence
	Pfeffer, Salz
1	Zucchini (ca. 125 g)
5	Tomaten (ca. 125 g)
1 kleine Dose	Mais (Abtropfgewicht ca. 150 g)
90 g	Sonnenblumenkerne
300 g	fettarmer Naturjoghurt (1,5 % Fett)
1	Ei
3 EL	Sonnenblumenöl
1	große reife Avocado (ca. 200 g)
	Öl für die Form

Zubereitung

50 Minuten

 ganz einfach

1. Für die Muffins Mehl, Backpulver, 1 TL Kräuter der Provence, Pfeffer und $\frac{1}{2}$ TL Salz in einer großen Schüssel mischen. Zucchini waschen und fein würfeln. Tomaten waschen, halbieren, entkernen und ebenfalls fein würfeln. Mais in einem Sieb abtropfen lassen.
2. Zucchini, Tomaten, Mais und 30 g Sonnenblumenkerne zur Mehlmischung geben und unterheben. 150 g Joghurt, Ei und 3 EL Öl verquirlen, zur Mehlmischung geben und mit einem Löffel so unterheben, dass alle Zutaten gerade eben verbunden sind.
3. Die 12 Mulden eines Muffinblechs mit Öl auspinseln. Teig hineinfüllen und im vorgeheizten Backofen bei 200 °C (Ober-/Unterhitze) 25-35 Minuten backen. Auskühlen lassen.