



# Gemüsemuffins

mit Brokkoli & Feta



Zutaten für 4 Personen:

## Muffins

300 g Broccoli (Gewicht der Röschen)	Petersilie hacken und aus Joghurt und anderen Zutaten einen Dip anrühren.
3 Möhren	
100 g Dinkelmehl	Broccoli und Möhren waschen. Broccoli in Röschen schneiden und mit Möhren, sowie einigen Oregano-Zweigen in einen Mixer geben, um alles fein zu hacken. Dann kurz in einer Pfanne mit etwas Öl dünsten. In der Zwischenzeit Eier mit Gewürzen aufschlagen, Mehl und Milch abwechselnd hinzugeben und zuletzt in einer Schüssel mit dem abgekühlten Broccoli vermengen. Ein Muffinblech fetten und in jede Mulde einen Esslöffel der Masse geben. Feta in große Würfel schneiden und je einen Würfel in der Mitte des Teiges platzieren. Dann den restlichen Teig auf die Muffins aufteilen und damit den Feta bedecken. Im Vorgeheizten Ofen bei 200 °C Ober-/ Unterhitze 20 Min backen. Vor dem Herausnehmen mit einem Holzstäbchen prüfen ob die Muffins gut durchgebacken sind.
100 g Kichererbsenmehl	
3 Eier (M)	
200 ml Milch	
50 ml Öl	
2 TL Backpulver	
Salz	
Muskatnuss	
200 g Feta	
1 Bund Oregano	

## außerdem

Joghurt  
frische Petersilie  
Salz  
Pfeffer  
1 Prise Zucker