



farmgoodies
So entsteht das Gute

SAFTIGE GEMÜSEMUFFINS MIT BIO- RAPSÖL 🍷

Erstellt am 16.10.2023

Gesunde Vielfalt am Teller

🌱 vegetarisch 🍴 leicht ⌚ 60 min

Ein abwechslungsreicher Snack voller gesunder Vielfalt? Saftige Gemüsemuffins, zubereitet mit kaltgepresstem Bio-Rapsöl von Farmgoodies und allem, was der Garten im Herbst so hergibt. Gesund, abwechslungsreich und einfach köstlich! 🍷



Die Zutaten:

- 250g frisches Gemüse (Du kannst deine Lieblingsarten verwenden - Zucchini, Kürbis, Lauch, Paprika - die Vielfalt aus deinem Garten ist gefragt!)
- 150g Mehl
- 1 Teelöffel Backpulver
- 80g geriebener Käse
- 3 Eier
- 70ml hochwertiges, kaltgepresstes Bio-Rapsöl von Farmgoodies
- Salz, Pfeffer und frische Kräuter nach Geschmack

Die Zubereitung:

- **Schneiden oder Raspeln:** Zuerst das frische Gemüse in kleine Würfel schneiden.
- **Die trockenen Zutaten:** In einer Schüssel das Mehl, das Backpulver, die Gewürze (zB Salz und Pfeffer), den geriebenen Käse und das Gemüse vermengen.
- **Die feuchten Zutaten:** Die Eier und das Bio-Rapsöl von Farmgoodies hinzuzufügen. Das kaltgepresste Rapsöl verleiht den Muffins eine herrlich nussige Note und eine Extraportion gesunde Fettsäuren.
- **Verrühren:** Alles gut vermengen, bis eine gleichmäßige Masse entsteht. Hier kannst du auch deine frischen Kräuter einstreuen, um den Muffins noch mehr Geschmack zu verleihen. **Tipp:** für mehr Biss kann man auch Bio-Sonnenblumenkerne dazugeben
- **Ab in den Ofen:** Mischung in Muffinformen füllen und im 160°C vorgeheizten Backrohr ca. 20-25 Minuten backen, bis die Muffins goldbraun und herrlich duftend sind.

Was dieses einfache Rezept besonders macht, ist die Verwendung von Bio-Rapsöl. Farmgoodies setzt auf kaltgepresstes Rapsöl, das reich an Omega-3-Fettsäuren ist und dazu beiträgt, eine ausgewogene Ernährung zu fördern. Es schmeckt nicht nur gut, sondern tut deinem Körper auch gut.

Die Saftigen Gemüsemuffins auch ein idealer Snack für unterwegs. Du kannst sie warm genießen oder auch zu Picknicks, ins Büro, in die Schule... mitnehmen. **Ein kleiner Tipp:** auch geeignet als Suppeneinlage.

Gönn dir diese kleinen Leckerbissen und lass dich von ihrer Vielfalt verzaubern. Guten Appetit!

