

MUFFINS MIT KAROTTEN UND QUINOA



+ 3 Jahre | Schwierigkeit: ★ | 1 Stunde (Zubereitung: 40 Min. - Kochen: 20 Min.)

Material

Sie benötigen:

- [SCHERE 5 KLINGEN](#)
- [FESTE BACKFÖRMCHEN Sterne](#)
- [SCHÜSSEL AUS EDELSTAHL MIT SAUGNAPF](#)
- [ELEKTRONISCHE KÜCHENWAAGE](#)

Für ca. 6 Muffins :

- 50 g rohe Quinoa (oder 150 g gekochte Quinoa)
- 100 g geriebene Karotten
- Schnittlauch
- 3 Eier
- 125 g Frischkäse
- 50 g Mehl
- 1 TL Backpulver
- 1 Teelöffel Sonnenblumenkerne
- Salz, Pfeffer

Das pädagogische Plus

Kreative Küche

Schritte

Quinoa kochen :

- Quinoa waschen und abtropfen lassen. In das zum Kochen gebrachte Wasser geben. Nach 10 Minuten kochen lassen, dann vom Herd nehmen und zugedeckt 15 Minuten quellen lassen.
- Den Ofen auf 180° vorheizen
- In einer Schüssel den Schnittlauch mit der Schere klein schneiden. Geben Sie 3 Eier, die geriebenen Karotten und 100 g Frischkäse hinzu. Mit Salz und Pfeffer würzen und zu einem homogenen Teig verrühren.
- Quinoa, Mehl, 1 TL Backpulver, Paprika und eine gute Handvoll Sonnenblumenkerne dazugeben.
- Füllen Sie die Förmchen zur Hälfte und geben Sie einen Teelöffel Frischkäse in die Mitte. Anschließend mit der Mischung bis zum oberen Rand der Förmchen bedecken.
- Mit Sonnenblumenkernen bestreuen.
- 20 Minuten in den Ofen schieben und dann vor dem Servieren abkühlen lassen.

Zusammen mit einem grünen Salat werden diese originellen Muffins für Aufsehen sorgen!