

Rezept für 4 Personen



Vegetarisch

Zubereitung

Zutaten Süsskartoffel-Muffins

- 40 g Haferflocken
- 1 dl Hafermilch
- 150 g Süsskartoffeln, geraffelt
- 1 Prise Ingwer
- 1 Chili, entkernt
- 1 Frühlingszwiebel
- 2 Zweige Peterli, gehackt
- 1 EL Datteln oder Agavensirup
- 2 EL Nüsse & Kerne, gemischt

- 2 Bio-Eier
- 1 EL Magerquark
- 150 g Vollkornmehl
- ½ TL Backpulver
- 2 Prisen Salz

Zubereitung Süsskartoffel-Muffins

Die Haferflocken mit der Hafermilch vermischen und 5 – 10 Minuten quellen lassen. Chili und Frühlingszwiebel kleinschneiden und mit den restlichen Zutaten vermengen. Die Masse mit den Haferflocken vermischen. Die Eier kurz aufschlagen und den Magerquark dazugeben. Die restlichen Zutaten langsam unterheben. Dann die Süsskartoffel-Hafer-flocken-Mischung dazumischen. Die Masse in die Muffinförmchen geben und bei 180 Grad (Umluft) ca. 15 Minuten backen. Die Masse darf noch leicht weich und feucht sein, wenn man sie aus dem Ofen nimmt.