

# Gemüse-Muffins

## Zutaten für 8 bis 10 Muffins

|          |   |
|----------|---|
| 1        | Muffin-Form   |
| 8 – 10   | Papierbackförmchen  |
| 250 g    | frische Erbsen in der Schale<br>(oder ca. 100 g gefrorene Erbsen)   |
| 1        | kleine Zucchini   |
| 1 EL     | Hildegard-Kräuter, getrocknete<br>Kräutermischung (z.B. von Brecht) |
| 3 TL     | Zitronensaft  |
| 100 g    | Kamut-Mehl  |
| 100 ml   | Chufa-Milch von Isola Bio<br>(oder Reis-/Hafermilch)                |
| 50 ml    | Rapsöl  |
| 2 EL     | Sojajoghurt (z.B. von Soyananda)                                    |
| ½ – 1 TL | naturbelassenes Salz  |
| 1 Prise  | Curry   |

## für den Ei-Ersatz

|      |            |
|------|------------|
| 2 EL | Mandelmehl |
| 2 EL | Chia-Gel   |
| 2 EL | Apfelmus   |
| 2 TL | Natron     |

Suppen

Salate

> Gemüse und Früchte

Reis und Getreide

Pasta

Tofu und Seitan

Dips und Saucen

Desserts

Getränke



chinder  
chuchi

Weiter geht's auf der Rückseite >>

Abkürzungen TL = Teelöffel | EL = Esslöffel | Msp. = Messerspitze

[www.chinderchuchi.ch](http://www.chinderchuchi.ch)

---

## Herstellung des Chia-Gels

1 EL Chia-Samen  
3 EL Wasser

Die Chia-Samen mit dem Wasser mischen. Mindestens **½ Stunde** quellen lassen. Vom entstehenden Gel **2 EL** für den Ei-Ersatz verwenden, das restliche Chia-Gel für andere Rezepturen im Kühlschrank aufbewahren.

---

Backofen auf **200 Grad** vorheizen.

Erbsen aus der Schale lösen (Gefrorene Erbsen etwas antauen lassen). Zucchetti waschen, die Enden abschneiden und grob reiben.

Alle Zutaten (auch den Ei-Ersatz) vorsichtig mit einem Kochlöffel zu einem Teig verrühren. Kurz ruhen lassen.



In der Zwischenzeit die Muffin-Form mit den Papierförmchen auslegen. Den Teig darin verteilen und im Backofen bei Umluft und **200°C** in der Ofenmitte **20 min** goldbraun backen.