

Brokkoli-Muffins mit Quinoa

VORBEREITEN

30
Min.

ZUBEREITEN

20
Min.

NIVEAU



Zutaten Für 6 Muffins

120 g Quinoa
360 ml Wasser
250 g Brokkoli
100 g Ziegenfrischkäse
2 Eier
2 Esslöffel Haferflocken
1 Esslöffel Salz
Pfeffer aus der Mühle (nach Geschmack)
Kerne zum Garnieren (zum Beispiel Kürbiskerne oder Sonnenblumenkerne)

Süße Muffins sind allseits bekannt. Doch auch für den herzhaften Hunger haben die kleinen amerikanischen Mini-Küchlein Talent: mit Quinoa und Brokkoli nicht nur lecker sondern auch noch super gesund!

- 1 -

Den Backofen auf 175 °C vorheizen. Muffinförmchen leicht einfetten.

- 2 -

Quinoa in ein feinmaschiges Sieb geben und gründlich abwaschen. Zusammen mit dem Wasser in einen kleinen Topf geben und für ca. 15 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen, bis das Wasser vollständig aufgesogen worden ist.

- 3 -

Brokkoli putzen und in Röschen zupfen. In einen Topf mit kochendem, leicht gesalzenem Wasser geben. Ca. 4 Minuten garen und anschließend abtropfen lassen. Zum Kühlen beiseite stellen.

- 4 -

Den Ziegenkäse unter die Quinoa rühren, bis eine cremige Masse entsteht.

- 5 -

Den Brokkoli fein schneiden und unter die Quinoa heben. Eier, Haferflocken, Salz und Pfeffer dazugeben.

- 6 -

Den Teig mit einem Löffel auf die Muffinförmchen verteilen und mit Kernen bestreuen.

- 7 -

Im vorgeheizten Ofen ca. 20 Minuten backen.