

## Rezept

# Brokkoli-Reis-Muffins

Ein Rezept von Brokkoli-Reis-Muffins, am 26.04.2024

## Zutaten

|                                 |                                    |
|---------------------------------|------------------------------------|
| <b>100 g</b> Natur-Langkornreis | <b>250 ml</b> Gemüsebrühe          |
| <b>400 g</b> Brokkoli           | <b>120 g</b> Cheddar               |
| <b>2</b> Eier (S)               | Salz                               |
| Pfeffer                         | <b>1/2 TL</b> geriebene Muskatnuss |

### Außerdem

12er-Muffinform oder ofenfeste Gläser

Fett für die Form

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 12 Stück | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 90 kcal, 4 g F, 5 g EW, 7 g KH

## Zubereitung

1. Den Reis in der Gemüsebrühe ca. 20 Min. kochen, bis die Körner gar sind und die Brühe aufgesogen ist. Den Brokkoli waschen, putzen und in kleine Röschen teilen. Brokkoli in wenig Wasser in ca. 10 Min. gar dünsten. Dann das Wasser abgießen, den Brokkoli fein hacken.
2. Backofen auf 175° vorheizen. Die Mulden der Muffinform oder die Gläser einfetten. Cheddar fein reiben.
3. Reis, Brokkoli und Eier in einer Schüssel miteinander vermengen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Die Reis-Brokkoli-Mischung auf die Mulden der Form oder die Gläser verteilen, den Käse darüberstreuen.
4. Die Form oder die Gläser in den Ofen (Mitte) schieben und die Muffins 20 Min. backen. Dann herausnehmen, kurz abkühlen lassen und aus Form oder Gläsern lösen.