

## Rezept

# Grüne Gemüse-Käse-Muffins

Ein Rezept von Grüne Gemüse-Käse-Muffins, am 05.12.2025

## Zutaten

### Für die Muffins

<b>300 g</b>	Weizenmehl (Type 550)	<b>2 TL</b>	Backpulver
	Salz		Pfeffer
<b>150 g</b>	mittelalter Gouda	<b>150 g</b>	Zucchini
<b>200 g</b>	junger Blattspinat	<b>4</b>	Eier (M)
<b>250 ml</b>	Buttermilch	<b>4 EL</b>	Olivener Öl

### Für die Creme

<b>2</b>	reife Avocados	<b>150 g</b>	Doppelrahmfrischkäse
----------	----------------	--------------	----------------------

### Ausserdem

<b>1</b>	12er-Muffinform	<b>12</b>	Muffin-Papierförmchen
----------	-----------------	-----------	-----------------------

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 12 Stück | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 290 kcal, 19 g F, 11 g EW, 20 g KH

## Zubereitung

1. Den Backofen auf 180° vorheizen. Die Mulden der Form mit den Muffin-Papierförmchen auslegen. Das Mehl mit Backpulver, 1 TL Salz und Pfeffer mischen. Den Käse in kleine Würfel schneiden oder grob reiben.
2. Zucchini waschen, putzen und fein raspeln, ca. 5 Min. ziehen lassen, dann zwischen mehreren Lagen Küchenpapier kräftig ausdrücken. Den Spinat verlesen, waschen und grobe Stiele entfernen. Die Blätter ca. 30 Sek. in kochendes Salzwasser tauchen, in ein Sieb abgießen, abschrecken und abtropfen lassen. Mit einem Löffel gut ausdrücken und fein hacken.
3. Eier mit Buttermilch und Öl verrühren. Die Mehlmischung mit den Rührbesen des Handrührgeräts in zwei Portionen unter den Eier-Mix rühren. Zucchini, Spinat und Käse unterheben.
4. Den Teig in die Förmchen füllen und im Ofen (2. Schiene von unten) in 35-40 Min. goldbraun backen. Die Muffins herausnehmen und ca. 10 Min. abkühlen lassen, dann aus der Form lösen und komplett auskühlen lassen.
5. Avocados halbieren, Kerne und Schale entfernen. Das Fruchtfleisch mit dem Frischkäse in einen hohen Rühr-becher geben und mit dem Pürierstab cremig fein pürieren. Salzen, pfeffern. Creme zu den Muffins servieren.