Rezept

Tofu-Muffins

Ein Rezept von Tofu-Muffins, am 06.06.2025

Zutaten

100 g	Räucher-Tofu
1 EL	helle Sojasauce
2 TL	Backpulver
1 TL	Ingwerpulver
80 ml	neutrales Öl
250 g	Joghurt
	Fett für das Blech
50 g	Mungbohnensprossen
250 g	Dinkelmehl (Type 1050)
	Salz
2 EL	Sonnenblumenkerne
2	Eier
1	12er-Muffinblech

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 12 Stück | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 150 kcal

Zubereitung

1. Backofen auf 180° (Umluft 160°) vorheizen. Blechvertiefungen fetten. Tofu klein würfeln. Sprossen grob hacken. Mit Tofu und Sojasauce vermischen. Mehl mit Backpulver, 1 TL Salz, Ingwer und Sonnenblumenkernen mischen.

---

2. Öl mit Eiern, Joghurt und Tofumischung verrühren. Mehlmischung unterrühren. Teig einfüllen. Im Ofen (Mitte) 20-25 Min. backen. Muffins herausnehmen, leicht abgekühlt aus den Formen lösen.