

## Rezept

# Vegetarische Pizza-Muffins

Ein Rezept von Vegetarische Pizza-Muffins, am 20.04.2024

## Zutaten

<b>1</b> kleine Möhre	<b>80 g</b> getrocknete Tomaten (in Öl eingelegt)
<b>50 g</b> Gouda	<b>1 Bund</b> Basilikum
<b>200 g</b> Vollkorn-Dinkelmehl	<b>2 EL</b> Backpulver
Salz	Pfeffer
<b>1 TL</b> getrockneter Oregano	<b>1</b> Ei (S)
<b>2 EL</b> Olivenöl	<b>250 ml</b> Milch
<b>20 g</b> Pinienkerne	

### Außerdem

Fett für die Form

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** 12 Stück | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 135 kcal, 5 g F, 6 g EW, 14 g KH

## Zubereitung

1. Den Backofen auf 175° vorheizen. Die Mulden der Muffinform einfetten. Möhre schälen und grob raspeln. Die getrockneten Tomaten abtropfen lassen und in kleine Stücke schneiden. Den Gouda fein reiben. Das Basilikum abbrausen und trocken schütteln, Blättchen abzupfen und fein hacken.
2. In einer Schüssel das Vollkorn-Dinkelmehl mit dem Backpulver, ½ TL Salz, etwas Pfeffer und dem Oregano vermischen. Ei, Olivenöl, Milch und Käse dazugeben und alles mit den Rührbesen des Handrührgeräts zu einem Teig verrühren. Möhre, Tomaten, Basilikum und Pinienkernen dazugeben und untermischen.
3. Den Teig in den Mulden der Muffinform verteilen. Die Form in den Ofen (Mitte) schieben und die Muffins in ca. 25 Min. goldbraun backen. Dann herausnehmen, kurz abkühlen lassen und aus der Form lösen.