

Rezept

Zucchini-Muffins mit Paprikacreme

Ein Rezept von Zucchini-Muffins mit Paprikacreme, am 07.12.2025

Zutaten

150 g Vollkornmehl	2 TL Backpulver
1 TL getrockneter Thymian	Muskatnuss
Salz	1 Eiweiß
50 ml Milch (1,5 % Fett)	2 EL helles Rapsöl
200 g Zucchini	Fett für die Form
1 kleine Zwiebel	1 kleine rote Paprikaschote
1/2 TL Olivenöl	30 g fettarmer Frischkäse
50 ml Milch (1,5 % Fett)	1 TL Walnussöl
Salz	Pfeffer aus der Mühle
Muffinsblech	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen (6 Stück) | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 465 kcal

Zubereitung

1. Backofen auf 180° Umluft vorheizen. Mehl mit Backpulver mischen, mit Thymian, Muskat und Salz würzen. Das Eiweiß steif schlagen, mit Milch und Öl unter den Teig heben.
2. Zucchini waschen, putzen, fein raspeln und unterheben. Den Teig auf die Mulden eines ausgefettete Muffinsbleches verteilen. Im vorgeheizten Ofen 15-20 Min. goldgelb backen.
3. Inzwischen für den Paprikacreme die Zwiebel schälen und fein würfeln. Die Paprika halbieren, waschen und von Stielansatz, Kernen und weißen Trennwänden befreien. Das Fruchtfleisch in Würfel schneiden.
4. Paprika und Zwiebel im Olivenöl kurz andünsten, mit dem Frischkäse und bei Bedarf etwas Milch verrühren und pürieren, mit Walnussöl, Salz und Pfeffer würzen. Die Zucchini-Muffins mit der Paprikacreme servieren.