

## Rezept

# Zucchini muffins mit Parmesan

Ein Rezept von Zucchini muffins mit Parmesan, am 01.06.2023

## Zutaten

<b>200 g</b> Zucchini	<b>400 g</b> feine Haferflocken
<b>3 TL</b> Backpulver	<b>100 g</b> Ahornsirup
<b>65 g</b> Olivenöl	<b>3</b> Eier (M)
<b>3 EL</b> geriebener Parmesan	<b>12</b> Muffin-Silikonförmchen

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 12 Stück | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 230 kcal, 10 g F, 7 g EW, 26 g KH

## Zubereitung

1. Den Backofen auf 180° vorheizen. Die Silikonförmchen in der Muffinform verteilen. Die Zucchini putzen, waschen und fein raspeln. 240 g Haferflocken im Standmixer zu Mehl mahlen.
2. Das Haferflockenmehl mit den restlichen Haferflocken (160 g) und dem Backpulver in einer Schüssel mischen. Ahornsirup, Olivenöl, Eier und Parmesan unter die Hafermischung rühren. Die Zucchiniraspel unterheben.
3. Teig mit zwei Esslöffeln in die Förmchen füllen. Muffins im Ofen (Mitte) ca. 25 Min. backen. Leicht abgekühlt aus der Form lösen und auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.