

Rezept

# Zuckerfreie Party-Muffins

Ein Rezept von Zuckerfreie Party-Muffins, am 01.10.2023

## Zutaten

### Für den Teig

**500 g** Vollkorn-Dinkelmehl  
**350 ml** Haferdrink

**1 Pck.** Trockenhefe

### Für die Füllung

**80 g** Mais (aus dem Glas, ohne Zucker)  
**50 g** getrocknete Tomaten (ohne Öl, ohne Zucker)  
**2 EL** Kräuter der Provence  
**1 TL** edelsüßes Paprikapulver  
Salz

**1** roter Spitzpaprika  
**½ Bund** glatte Petersilie  
**½ TL** Chilipulver  
**1 TL** Kurkumapulver  
Pfeffer

### Außerdem

12er-Muffinform

Fett für die Form

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 12 Stück | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 185 kcal, 3 g F, 7 g EW, 32 g KH

## Zubereitung

1. Für den Teig Mehl und Hefe in einer Schüssel mischen. Den Haferdrink lauwarm erhitzen, dazugeben und alles mit den Knethaken des Handrührgeräts verrühren.
2. Für die Füllung den Mais in einem Sieb abbrausen und abtropfen lassen. Paprika waschen, halbieren, weiße Trennwände und Kerne entfernen, die Hälften in kleine Würfel schneiden. Die getrockneten Tomaten in kleine Stücke schneiden. Die Petersilie waschen und trocken schütteln, die Blätter abzupfen und hacken. In einer Schüssel Mais, Paprika, Tomaten, Petersilie, Kräuter der Provence, Chilipulver, Paprikapulver und Kurkumapulver vermischen. Mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Die Mulden der Muffinform einfetten. Den Teig mit der Gemüsemischung verkneten, in zwölf Portionen teilen und jeweils zu einer Kugel formen. Die Kugeln in die Mulden der Muffinform setzen.
4. Die Muffinform in den kalten Backofen (Mitte) stellen und den Ofen auf 200° erhitzen. Die Muffins in 30 Min. goldbraun backen. Dann herausnehmen, abkühlen lassen und aus der Form lösen.