

Quinoa „Tricolor“-Muffins (12 Stück)

Zutaten:

- 100g Quinoa bunt*
- 200g Wasser
- ½ Tl Gemüsebrühe

- 2 Eier (L)
- 140 g Zucchini
- 90g Hartkäse (mild oder würzig)
- 100g gekochter Schinken
- 2 El Parmesan
- ½ Tl weißer Pfeffer*
- 3 El Petersilie

Zubereitung:

Quinoa in ein Sieb geben und unter fließendem Wasser gut spülen. Anschließend mit Wasser und Gemüsebrühe zum Kochen bringen, Hitze um die Hälfte reduzieren, 15-20 Min köcheln lassen bis das Wasser aufgesogen ist.

Zucchini und Schinken fein würfeln, Käse und Parmesan reiben, Petersilie hacken. Mit der fertigen Quinoa vermengen, Eier hinzufügen (nach Belieben das Eiklar steif schlagen), dann in die Muffinformen verteilen. Dazu evtl. einen Eisportionierer verwenden.

Im vorgeheizten Backofen bei 200 °C ca 30 Min backen.

Mindestens 5 Min auskühlen lassen. Die Muffins können warm und kalt gegessen oder auch wunderbar eingefroren werden.

*erhältlich im Weltladen

Das Team vom Weltladen Schongau wünscht gutes Gelingen und guten Appetit!

