

## Gemüsemuffins (4 Portionen = 12 Stück)

½ rote Paprika  
1 Karotte  
1 kleine Zucchini  
Stück Lauch oder eine kleine Zwiebel  
½ Bund Petersilie, gehackt  
210g Vollkornmehl  
70g Haferflocken  
1 Ei  
2 TL Backpulver  
50 ml Öl  
200 ml Milch  
60 g geriebener Käse  
Salz, Pfeffer

Backrohr auf 180 Grad vorheizen.

Gemüse mit einer Reibe fein reiben. Zwiebel/ Lauch kleinwürfelig schneiden. Petersilie fein hacken. Alle Zutaten miteinander vermischen und in die Muffinförmchen füllen. Auf ein Backblech stellen und im vorgeheizten Rohr ca. 30 Minuten backen.

## Kräuterknoblauchsauce

1 Becher Joghurt  
½ Becher Rahm  
1-2 Knoblauchzehen, gepresst  
Kräuter, Salz, Pfeffer

Den Joghurt mit dem Rahm glatt rühren und die gepressten Knoblauchzehen hinzugeben. Mit Kräutern, Salz und Pfeffer abschmecken.

Dazu passt eine große Portion Blattsalat (max. 1 EL Öl/ Portion).

*Nährwerte pro Portion inkl. Sauce/ Salat = 3 Stück (ca.): 480 kcal // 18g Eiweiß / 21 g Fett / 60g Kohlenhydrate / 9g Ballaststoffe / 4 BE*