Unser Rezept

DER WOCHE

GRÜNKOHL-MUFFINS

HERZHAFTER SNACK

ZUTATEN

300 g Grünkohl

1/2 Tasse Maisgrieß (Polenta)

1 Tasse zarte Haferflocken

1/2 Tasse (veganer) Frischkäse

1/2 Tasse (veganer) Reibekäse

2 EL Kichererbsenmehl verrührt mit 6 EL Wasser

1/2 Tasse Sojamilch

2 Frühlingszwiebeln
2 Knoblauchzehen

1 TL weißes Miso
1,5 TL Salz
1 TL Thymian
2 TL Abrieb einer Zitrone
1/4 TL Muskatnuss
1,5 TL Chiliflocken

ZUBEREITUNG

Den Ofen auf 190°C Ober- und Unterhitze vorheizen. Den Grünkohl waschen vom Stiel trennen und fein hacken. In einer Schüssel die Haferflocken, Maisgrieß, das Salz und die Gewürze miteinander vermischen.

Den Grünkohl in eine große Schüssel geben und mit dem Frischkäse, der Sojamilch, dem geriebenen Käse, der Kichererbsenmehl-Mischung, der fein gehackten Frühlingszwiebel, dem gehackten Knoblauch, dem Miso und der abgeriebenen Zitronenschale gründlich vermengen.

Nun die trockenen Zutaten sorgfältig in die Grünkohl-Mischung einkneten, bis alles gut verteilt ist. Die Grünkohl-Masse gleichmäßig in 12 Muffin Förmchen verteilen und für 25-30 Minuten backen, bis sie oben leicht knusprig sind.

Die Grünkohl-Cupcakes nach dem Backen mindestens 20 Minuten abkühlen lassen, damit sie fest werden und servieren.

Fertig!

WEIERHÖFER Gartengemüse

Orfeas Fischer und Sara Knapp GbR · Zur Burg 1 · 67295 Bolanden
hallo@weierhoefer-gartengemuese.de · www.weierhoefer-gartengemuese.de