



My Vitality

GEMÜSEMUFFINS (vegan)

MITTAGS, ABENDS



ZUTATEN (4 PORTIONEN)

200 g Dinkelmehl Typ 1050
150 g Räuchertofu
1 große rote Zwiebel
1 roter Paprika
1 kleine Zucchini
1 Glas Mais
1 EL Olivenöl
150 g vegane Butter
1 TL Backpulver
1 TL Salz
1 TL Paprikapulver edelsüß
Pfeffer
50 ml ungesüßter Pflanzendrink



ZUBEREITUNG (45 Minuten)

Paprika, Zucchini, Zwiebel und Tofu in kleine Stücke schneiden. Zwiebel und Tofu in einer Pfanne mit Olivenöl anbraten. In einer großen Schüssel Mehl, Salz, Pfeffer, Paprikapulver und Backpulver vermengen. Dann die klein geschnittene vegane Butter dazugeben und mit einem Mixer (Knethaken) verkneten. Nach und nach den Pflanzendrink hinzufügen und weiter kneten, bis ein glatter Teig entstanden ist. Anschließend die Tofu-Zwiebel-Mischung und das Gemüse dazugeben und mit einem Kochlöffel alles gut vermengen. Den Teig in Papierförmchen füllen und in ein Muffinblech geben. Bei 180° C ca. 25 – 30 Minuten backen. Diese Muffins warm oder kalt genießen.

VIEL SPASS UND GUTEN APPETIT!

Autorin: Dagmar Petry

Mehr Rezepte unter <https://myvitality.at/rezepte/>

Mehr über die Vitaluhr unter <https://myvitality.at/>