

Herzhafte Linsen-Porree-Muffins

(1 Muffinblech)

Menge	Zutat
125 g	Rote Linsen, getrocknet
250 g	Porree
	Rapsöl
350 ml	Gemüsebrühe
2	Eier
40 ml	Rapsöl
60 g	Vollkornmehl
40 g	Haferflocken, fein
1 Päckchen	Backpulver
	Jodsalz, Pfeffer, Kreuzkümmel, Paprika

So wird's gemacht:

- Rote Linsen waschen und in der Gemüsebrühe nach Packungsanweisung (etwa 10–15 Minuten) garkochen; anschließend gegebenenfalls abtropfen lassen und pürieren.
- In der Zwischenzeit Porree waschen, in feine Streifen schneiden und in wenig Öl kurz andünsten.
- Backofen auf 180 °C Ober- und Unterhitze vorheizen.
- Eier mit dem Öl verquirlen und pürierte Linsen zufügen; danach Mehl-Haferflocken-Backpulver-Mischung und Gewürze kurz, aber gründlich, unterrühren.
- Den Teig auf ein Muffinblech verteilen und etwa 20–25 Minuten backen.

Tipp zur Zubereitung:

Der Porree kann je nach Jahreszeit gegen anderes kleingeschnittenes oder geraspeltes Gemüse (wie Möhren, Kürbis) ausgetauscht werden; Gewürze sind ebenfalls anpassbar.

Gefördert durch:



Niedersächsisches Ministerium
für Ernährung, Landwirtschaft
und Verbraucherschutz

Vernetzungsstelle Kitaverpflegung Niedersachsen

Langer Hof 6
38100 Braunschweig

www.kitavernetzungsstelle-niedersachsen.de
E-Mail: kitavernetzung@vzniedersachsen.de
Tel.: 0531 618310-31

