



Herzhafte Gemüse muffins

Zutaten:

1 Karotte
1 Spitzpaprika
2 Eier (oder 100 ml Wasser mit
2 EL Flohsamenschalen)
200 g Haferflocken
200 g Joghurt
Kräutersalz, Pfeffer
frische Kräuter (zB Petersilie)

Zubereitung:

Karotte raspeln und Paprika klein würfeln.
In einer Schüssel die Eier (oder Wasser mit Flohsamenschalen)
mit Joghurt und Haferflocken zu einem Teig verrühren und
dann das Gemüse unterheben.
Teig in Muffinförmchen füllen und im Ofen bei 180 Grad ca 15
Minuten backen.

