

## **Gemüse- Muffins (12 Stück)**

### **Zutaten:**

3 Möhren  
125g Gouda  
200g Mehl  
50g Haferflocken  
3 TL Backpulver  
3 TL Curry  
1 Prise Salz und Pfeffer  
2 EL Öl  
150ml Buttermilch (wenn nicht vorhanden, Joghurt tuts auch)  
1 Ei  
180ml Milch  
120g Mais (1/2 halbe Dose)

### **Zubereitung:**

Den Backofen auf 175 Grad vorheizen. Das Muffinsblech mit Papierförmchen füllen.

Möhren schälen, waschen und raspeln. Käse reiben.

Mehl, Haferflocken, Backpulver und die Gewürze in eine Schüssel geben. In eine weitere Schüssel werden Buttermilch, Ei und Milch verquirlt. Jetzt die flüssige Mischung zu der Mehlmischung geben und einem Löffel oder einem Teigschaber verrühren.

Zum Schluss die Möhrenraspel, Mais und Käse unterrühren.

Teig mit einem Esslöffel in die Förmchen füllen.

Muffins 25 Minuten backen.