

# Vegane Gemüse-Muffins

Zutaten für 4 Personen

**Zubereitungszeit** 30 Minuten

**Schwierigkeit** normal

## Zutaten

100 g Hokkaidokürbis  
100 g Möhren  
100 g Zucchini  
100 g Brokkoli  
1 Zwiebel  
2 EL Olivenöl  
Salz  
Pfeffer  
Kukurmapulver  
100 g Kichererbsenmehl  
1 TL Backpulver  
10 g Hefeflocken  
100 ml Pflanzmilch z.B. Hafermilch  
1 EL Koriander-Fenchel-Dill  
Würzöl  
Kürbiskerne, Sesam,  
Sonnenblumenkerne



## Zubereitung

Das Gemüse waschen, gegebenenfalls schälen und fein würfeln. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und darin das Gemüse anbraten. Mit Salz, Pfeffer und Kurkumapulver würzen. Nun Kichererbsenmehl, Backpulver und Hefeflocken verrühren. Die Pflanzenmilch hinzugeben. Die beiden Massen miteinander vermengen, Kerne nach Belieben hinzugeben und mit Koriander-Fenchel-Dill Würzöl abschmecken. Alles für etwa zehn Minuten ruhen lassen. In der Zwischenzeit den Backofen auf 180 Grad/Umluft vorheizen und ein Muffinblech einfetten. Den Teig einfüllen und für etwa 30 Minuten backen. Anschließend für mindestens zehn Minuten abkühlen lassen. Je kälter die Muffins werden, desto fester werden sie.

## Hinweise

Die Gemüse muffins können nach Belieben abgewandelt werden. So können die Gemüsesorten ersetzt oder ergänzt werden durch beispielsweise Blumenkohl, Kohlrabi, Pastinake oder Paprika.