



🕒 15-20 Min

🕒 35 Min



Brokkoli Muffins

Zutaten für 12 Muffins:

- 1 Brokkoli
- 1 Stange Lauch
- 250 g Dinkelmehl, halb Vollkorn verwenden
- 2 TL Backpulver
- 180 g Joghurt
- 2 EL Rapsöl
- 3 Eier
- Salz, Pfeffer, Thymian, Petersilie zum Würzen

Dauer:

Zubereitung 15 - 20 Minuten, Backzeit 35 Minuten

Zubereitung:

Brokkoli waschen, in Röschen teilen. Lauch in feine Ringe schneiden. Beides kurz in einer beschichteten Pfanne anbraten.

Joghurt, Öl und Eier vermengen, Gemüse unterheben, mit Mehl und Backpulver vermischen. Die Masse in Muffinförmchen füllen und bei 200 °C (Umluft) 35 Min. backen.



Joghurt-Sauerrahm Dip

Zutaten:

- 100 g Joghurt
- 100 g Sauerrahm
- Salz, Pfeffer, Knoblauchzehe, Zitronensaft

Zubereitung:

Alles gut vermengen und zu den Brokkoli-Muffins reichen.

