

Hirsemuffins

Die Hirsemuffins sind ein gesunder, glutenfreier Snack den auch Kinder sehr mögen. Das Rezept gelingt selbst Kochanfänger.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 15 min

Koch/Backzeit: 60 min

Gesamtzeit: 1,3 h



Zutaten

250 g	Hirse
400 ml	Gemüsebrühe
200 g	Magertopfen
	Salz und Pfeffer
150 g	Zucchini
3 Stk.	Frühlingszwiebeln
4 Stk.	Eier
200 g	Käse (gerieben)
1 Stk.	Muffinform

Zubereitung

1. Für die **Hirsemuffins** die Hirse mit Wasser abspülen. In der Gemüsebrühe bei mittlerer Hitze etwa 15 Minuten garen, abseihen und abkühlen lassen.
2. Den Backofen auf 170 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.
3. Den Magertopfen mit der Hirse verrühren und mit Pfeffer und Salz abschmecken.
4. Die Frühlingszwiebeln klein zerhacken, die Zucchini waschen und raspeln.
5. Die Eier trennen und das Eiweiß zu steifen Eischnee schlagen.
6. Jetzt die Eidotter mit Zucchini, Frühlingszwiebeln und gerieben Käse unter die Masse rühren. Den Schnee unterheben.

7. In Muffinformen füllen und im Backofen zirka 45 Minuten backen.

Tipp