



Herzhafte Kürbiskern-Muffins

Zutaten

100 g getrocknete Tomaten

3 Esslöffel Flohsamenschalen

9 Esslöffel Wasser

150 g Karotten

1 Esslöffel Leinsamen (oder Leinmehl)

70 g Kürbiskern-Proteinpulver

60 g pflanzlicher Käse

2 Teelöffel Backpulver

0.5 Teelöffel Kala Namak

1 Prise(n) Salz

1 Prise(n) Pfeffer

100 g pflanzlicher Quark

3 Esslöffel nussiges Öl (bspw. Kürbiskernöl)

Kürbiskerne zum Bestreuen

Kochzeit: 45 min

Gesamtzeit: 45 min

Portionen: 12

Zubereitung

1.

Schneide die getrockneten Tomaten in Streifen. Wenn du getrocknete Tomaten benutzt, die nicht in Öl eingelegt sind, bedecke sie mit Wasser und lasse sie 5 Minuten ziehen. Gib die Flohsamenschalen in eine zweite Schüssel und mische sie gut mit dem Wasser.

2.

2. Heize den Backofen auf 180 °C Umluft vor. Schäle außerdem die Karotten und rasple sie fein. Solltest du Leinsamen verwenden, mahle sie im Mixer so fein wie möglich. Reibe zudem den veganen Käse fein.

3.

Mische in einer Schüssel das Kürbiskern-Proteinpulver mit den Leinsamen oder dem Leinmehl, dem geriebenen veganen Käse, dem Backpulver, dem Kala Namak, Pfeffer und Muskat.

4.

Gib anschließend die geriebenen Karotten, den veganen Quark, das Öl, die eingeweichten Flohsamenschalen und die (abgegossenen) Tomaten hinzu und mische alles kräftig durch.

5.

Verteile den festen Teig mithilfe von 2 Löffeln auf 12

Muffinförmchen, bestreue die Muffins mit Kürbiskernen und backe

sie für 25-30 Minuten auf der mittleren Schiene.

Mhhh, das duftet wunderbar!

Govinda Geheimtipp: Aus dem restlichen Quark kannst du mit ein paar Kräutern, Salz & Pfeffer ganz einfach einen Dipp zaubern. Das passt super zu deinen Kürbiskern-Muffins!