

## PIKANTE GEMÜSEMUFFINS

### Zutaten (4 Portionen)

200 ml Buttermilch  
1 Ei  
125 g Vollkornmehl  
125 g Weißmehl  
2 TL Backpulver  
1 TL Salz  
½ TL Pfeffer  
½ TL Paprikapulver  
3 EL Olivenöl  
80 g Bergkäse  
100 g Zucchini  
1 Karotten  
½ Paprika (ca. 100g)  
Schnittlauch, Basilikum



### Zubereitung:

1. Zucchini und Karotten reiben. Paprika und Käse klein würfelig schneiden. Basilikum und Schnittlauch hacken.
2. Mehl, Salz, Backpulver, Pfeffer und Paprikapulver in eine Schüssel geben, Buttermilch, Ei und Öl zugeben und mit einem Schneebesen zu einem glatten Teig verrühren.
3. Das vorbereitete Gemüse, den Käse und die Kräuter mit einem Kochlöffel unterrühren und den Teig in Muffinformen füllen.
4. Im vorgeheizten Backofen bei 175 °C Heißluft ca. 25 Minuten backen.
5. Die Muffins schmecken warm sowie auch kalt gut und eignen sich auch hervorragend als abwechslungsreiche Schuljause.