



Zucchini Muffins

Ein super Rezept für sommerliche "ich bringe gerne was mit" Abende.
Schnell, einfach und optisch super schön.

Mein Rezept ist vegetarisch, schmeckt aber auch mit rohem Schinken zwischen Zucchini und Karotten sehr lecker.

Du brauchst:

1	Zucchini	25 g	Parmesan
2	Karotten (eher kleiner)	1	Zehe Knoblauch
3	Eier		Kräuter (z. B. Rosmarin & Oregano)
1	Filoteig		Salz & Pfeffer
	100 ml		Milch
	50 g		getrocknete Tomaten

Als erstes, Zucchini und Karotten waschen und anschließend in dünne Scheiben schneiden (entweder mit einer Aufschnittmaschine, Sparschäler oder Hobel).

Die Muffinformen mit -papier auslegen. Danach den Filoteig auspacken und in 6 gleichgroße Stücke schneiden (siehe Video). Die rechteckigen Teigstücke 4 Lagig in die Formen trappieren.

Danach je zwei Scheiben Zucchini und Karotte aufeinanderlegen und locker einrollen. Die Röllchen anschließend die Mitte des Teiges setzen.

Das bei allen – bis das Gemüse verteilt ist und die Förmchen voll.

Die getrocknete Tomate in Streifen schneiden und in die Mitte der „Rose“ geben.

Anschließend den Parmesan reiben und auf den Muffins verteilen.

Die Basis steht, jetzt kommt das Feintuning. Die Eiermasse.

Hierzu die Eier in eine Schüssel geben, Milch, Salz, Pfeffer, Kräuter, und Knoblauch dazugeben und vermengen.

Die Masse möglichst gleichmäßig auf die Muffins verteilen (am besten mit einem Schöpflöffel oder einem Messbecker).

Nun ist es fast Vollbracht.

Bei 180°C (Umluft) 20-25 Minuten backen.

Viel Freude beim nach machen!!

