Champignon-Spinat-Muffins

Dieses Champignon-Spinat-Muffins-Rezept kommt mit gut verfügbaren Zutaten aus und bietet trotzdem deutlich mehr als eine schnelle Notlösung. Muffinteig nur so lange verrühren, bis die trockenen Zutaten gerade eingearbeitet sind. Dadurch bleibt die Krume saftig statt zäh. Das Rezept funktioniert als unkompliziertes Frühstück für 4–6 Personen und lässt sich gut vorbereiten. Mit rund 40 Minuten bleibt es alltagstauglich, ohne dass Geschmack oder Textur auf der Strecke bleiben.

4–6 Portionen | 40 Min. | 5 g Protein | 100% vegan

Zutaten

- 200g Champignons
- 100 g Spinat
- 150 g Kichererbsenmehl
- 200 ml Wasser
- 1 TL Backpulver
- Salz, Pfeffer

Zubereitung

01 Gemüse klein schneiden und anbraten, dabei kräftige Röstaromen entstehen lassen.

02 Kichererbsenmehl mit Wasser und Gewürzen mischen und sorgfältig abschmecken.

03 Gemüse unterheben, in Förmchen füllen.

04 180 °C, 25 Min backen, bis Oberfläche und Ränder appetitlich gebräunt sind.