

Champignon-Spinat-Muffins



► Beschreibung

Herzhafte Frühstücksmuffins mit Spinat, Champignons und Kichererbsenmehl.

► Zutaten

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

► Zubereitung

1. Gemüse klein schneiden und anbraten.
2. Kichererbsenmehl mit Wasser und Gewürzen mischen.
3. Gemüse unterheben, in Förmchen füllen.
4. 180 °C, 25 Min backen.

► Zusatzinfos

Kalt perfekt zum Mitnehmen.

Erstellt mit der ZUTATO-App

