Österreichs beliebtestes Pfanzenöl.

Pikante Gemüse-Mais-Muffins

Zubereitung

- Die Eier trennen und das Eiweiß mit einer Prise Salz zu Schnee schlagen.
- Zucchini, geschälte Karotten und Tofu grob raspeln.
- Den Mais abtropfen lassen und in einem Sieb waschen.
- Die Sojamilch mit dem Eigelb verrühren, das Gemüse, den Tofu und die Gewürze unterheben.
- Maismehl, Maisstärke und Backpulver vermischen und unter die Gemüsemischung rühren.
- Mit Salz und Pfeffer abschmecken und den Schnee unterheben.
- Die Muffinform ausfetten oder mit Papiertütchen auslegen und die Masse einfüllen.
- Im vorgeheizten Backofen 20 Minuten auf mittlerer Schiene bei 180-200 °C backen.

Das Rezept (mit Foto) stammt von BONAfamilie-Fan Isabella Wieser.

Zutaten

für 12 Stück:

- 120 g Maismehl
- 50 g Maisstärke
- 200 ml Sojamilch
- 100 g Zucchini
- 100 g Karotten
- 100 g Räuchertofu
- 80 g Maiskörner (Dose)
- 2 Eier
- ½ TL frisch geriebener Ingwer
- 1 Prise schwarzer Pfeffer
- 1 TL Meersalz
- Etwas Zitronensaft
- 2 TL Backpulver
- 1 Msp. Kurkumapulver