



## Rezept Toskana Muffins:

### Zutaten

- 250g Dinkelvollkornmehl
- 1,5 Päckchen Backpulver
- ½ TL Salz
- 4 Eier
- 200g saure Sahne
- 50ml Olivenöl
- ½ Glas Tomaten in Öl
- 150g geriebener Parmesan
- 75g Speckwürfel
- 1 kleine Zucchini



### Zubereitung

---

Zuerst Mehl, Backpulver, Salz, Eier, saure Sahne und Olivenöl zu einem Teig glatt rühren. Tomaten fein hacken, Zucchini fein raspeln und zusammen mit dem Speck und Parmesan unter den Teig rühren. In die Muffinform geben und bei 180 Grad ca. 25 min backen.

Die Muffins können beispielsweise mit Pinienkernen ergänzt werden oder sonstiges, restliches Gemüse reingeraspelt werden.

**Tipp:** Ich backe immer ein Blech und friere sie ein. So kann ich abends für die Brotzeit am nächsten Morgen Muffins auftauen...

**Rezept** von Sina Schwenninger  
Ernährungsberaterin für Familien  
[www.gesund-leben-gesund-bleiben.de](http://www.gesund-leben-gesund-bleiben.de)  
Mobil 01522/9861107  
Mail: [sina.schwenninger@gmx.de](mailto:sina.schwenninger@gmx.de)