



Mediterrane Gemüsemuffins

Und hier ein leckeres und gesundes Rezept zum Mitnehmen. Das Originalrezept stammt aus dem Kochbuch „Das neue große LOGI Kochbuch“. LOGI bedeutet Low Glycemic and Insulemic Diet und basiert auf dem Prinzip, dass man Lebensmittel zu sich nimmt, die einen niedrigen Blutzucker und somit eine geringe Insulinausschüttung fördern. Dadurch wird die Fettverbrennung optimiert und man kann leichter abnehmen, denn immer wenn Insulin im Körper aktiv ist, ist die Fettverbrennung beeinträchtigt. Außerdem macht das enthaltene Eiweiß länger satt und verhindert so Heißhunger.

Zutaten für ein Muffinblech mit 12 Stück:

½ Zwiebel
300g klein geschnittenes Gemüse z.B. Zucchini
10g Oliven ohne Stein
8 getrocknete Tomaten (ohne Öl)
70g Fetakäse
3 Eier
10g Butter
125g Quark
50g gemahlene Mandeln
50g Haferkleie
1 TL Backpulver
Gewürze nach Geschmack: Salz, Pfeffer, getrocknetes Basilikum
Papierbackförmchen für das Muffinblech

Den Backofen auf 160 Grad (Umluft) oder 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

1. Papierbackförmchen in die Vertiefungen setzen
2. Zwiebel und Zucchini fein raspeln, überschüssiges Wasser mittels Sieb ausdrücken
3. Oliven und Tomaten in Streifen schneiden und mit Zucchini und Zwiebeln mischen.
4. Feta klein schneiden und untermischen.
5. Mit Salz, Pfeffer und Basilikum würzen
6. Die Eier trennen: Die Eigelbe mit Butter und Quark verschlagen und dann mit Mandeln, Haferkleie und Backpulver zu einem glatten Teig verrühren.
7. Die Zucchini Mischung unterheben.
8. Die Eiweiße steif schlagen und unterziehen.
9. Den Teig in die Papierförmchen füllen.
10. Im vorgeheizten Ofen ca. 25 Minuten in der Mitte backen, bis sie leicht gebräunt sind.