

Gemüse Gupfins



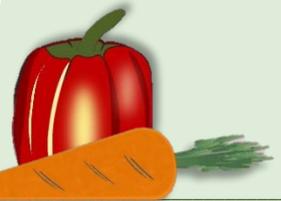
Diese Zutaten
benötigen
wir:



250 g	Haferflocken/Hafermehl
10 g	getrocknete Tomaten
50 g	Kidney Bohnen, aus dem Glas
1	Möhre
1/2	Paprika
2	Knoblauchzehen
1	rote Zwiebel
12	Oliven
4 EL	Natives Olivenöl extra
2 EL	Italienische Kräuter, getrocknet
1/2	Päckchen Backpulver
1 TL	Bombaybrühe
nB	Salz/Pfeffer
2 EL	Apfelessig
230 ml	Mineralwasser

Silikon Muffin Förmchen in
Gugelhupfform,
es gehen natürlich auch andere Silikon
Förmchen

ergibt ca. 12-14 Stück





und so geht's...

Backofen auf 175 °C
Ober- und Unterhitze vorheizen.



★

Die Haferflocken in einem Mixer zu Mehl mahlen.

★

Das Gemüse waschen und klein würfeln.

★

Zwiebel und Knoblauchzehen schälen und klein schneiden.

★

Die Kidney Bohnen in ein Sieb geben
und unter fließendem Wasser abspülen.

★

Mehl, die Gewürze und das Backpulver vermischen.

★

Wasser mit Apfelessig
in einem Glas separat vermischen.

★

Mehlmischung mit dem Wasser-Apfelessig vermischen.

★

Das Olivenöl hinzugeben.

★

Gemüse, Kidney Bohnen und Kräuter unter den Teig heben.

★

Den Teig in Muffin Förmchen geben und
ca. 20-25 Minuten bei 175 Grad backen.

