



Sarah Gierig

## Gemüse-Muffins mit Avocado Creme

### Zutaten

für ca. 12 Stück

1	Paprika
80 g	grünes Gemüse (Spargel, Zucchini oder Brokkoli)
1	Frühlingszwiebel
1	Knoblauchzehe (nach Belieben)
1 EL	Olivenöl
2	Eier
20 g	Butter
1 TL	Salz
1 Prise	Pfeffer
200 g	Mehl
3 TL	Backpulver
120 g	Magerquark
40 g	Fetakäse
100 g	geriebener Mozzarella
2	Avocado
1	Zitrone
1	Limette
Etwas	Kresse und essbare Blüten zum Dekorieren
1	Muffinform

### Zubereitung

1. Ofen vorheizen auf 180 Grad
2. Paprika, grünes Gemüse und Frühlingszwiebeln in kleine Stücke schneiden.
3. Butter in einer Pfanne erhitzen und das zerkleinerte Gemüse andünsten, danach auskühlen lassen.
4. Öl, Eier, Quark und Fetakäse miteinander verrühren
5. Mehl und Mozzarella-Käse hinzugeben
6. Nun alle Zutaten miteinander vermengen.
7. Mit Zitronensaft abschmecken.
8. Die Masse in kleine Muffinformen geben
9. Die fertig gefüllten Formen in den Backofen und 25-30 Minuten bei 180 Grad backen.
10. Die Avocados aushöhlen und das Avocadofleisch ohne Kern mit dem Saft der Limetten pürieren und würzen.
11. Die fertig gebackenen Muffins aus dem Ofen holen und auskühlen lassen
12. Die Avocado-Limettencreme in einen Spritzbeutel geben und auf die Muffins spritzen.
13. Die Muffins mit Blüten oder Kräutern dekorieren.