



Alle GEFRO-Produkte, die Sie zum Nachkochen benötigen, können Sie bequem im Shop bestellen.

**GEFRO GmbH & Co. KG**  
87697 Memmingen / Allgäu

Telefon 08331 / 95 95 0  
Telefax 08331 / 95 95 17

E-Mail: [info@gefro.de](mailto:info@gefro.de)

## Einkaufszettel

### Warme Karotten-Curry-Muffins mit Champignons

- 2 TL GEFRO BIO Würzmischung »Indisch Curry«
- 1 EL GEFRO Jägersoße
- 2 mittelgroße Karotten
- 1 säuerlicher Apfel
- 1 EL Zitronensaft
- 250 g Dinkelmehl, Type 630
- 1 EL brauner Zucker
- 0,5 Päckchen Backpulver
- 2 EL Mandelmus
- 5 EL Sojajoghurt
- 250 g Frühlingschampignons
- 2 EL Gartenkräuter, fein geschnitten

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter [www.gefro.de](http://www.gefro.de)

## Warme Karotten-Curry-Muffins mit Champignons

Rezept für 4 Personen  
Zubereitung ca. 45 Minuten

### Nährwerte pro Portion:

9,1 g Fett	55,5 g Kohlenhydrate	13,8 g Eiweiß	8,5 g Ballaststoffe	361 kcal
------------	----------------------	---------------	---------------------	----------

Brennwert

**Warme Karotten-Curry-Muffins mit Champignons:** Den Backofen auf 180° C vorheizen. 2 Karotten und 1 säuerlichen Apfel schälen und grob reiben. Zusammen in eine Schüssel geben und mit 1 EL Zitronensaft marinieren.

250 g gesiebtetes Dinkelmehl, 1 EL braunen Zucker, 1/2 Päckchen Backpulver und 2 TL GEFRO BIO Würzmischung »Indisch Curry« in einer Schüssel gut miteinander vermengen.

2 EL Mandelmus, 5 EL Sojajoghurt und 3 EL Wasser unterrühren und zu einer glatten Masse verarbeiten. Die Karotten-Apfelraspel untermengen.

Den Teig auf 10 Muffinförmchen verteilen und für etwa 25 Minuten im vorgeheizten Ofen backen. Wenn sie ein Holzstäbchen in die Muffins stechen und beim Herausziehen kein Teig daran kleben bleibt, sind die Muffins fertig.

250 g Frühlingschampignons vierteln.

125 ml Wasser in der Pfanne erhitzen und 1 EL GEFRO Jägersoße einrühren. Aufkochen, die Champignons zugeben und etwa 3 Minuten ziehen lassen.

Die Muffins mit der Champignonsoße auf Tellern anrichten, mit den Gartenkräutern bestreuen und servieren.