



Alle GEFRO-Produkte, die du zum Nachkochen benötigst, kannst du 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

Einkaufszettel

Warme Karotten-Curry-Muffins mit Champignons

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

Weitere tolle Rezepte findest du unter 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

1 Backofen & Raspel vorbereiten:

Den Backofen auf 180 °C vorheizen. 2 Karotten und 1 säuerlichen Apfel schälen und grob raspeln. Beides in eine Schüssel geben und mit 1 EL Zitronensaft marinieren.

2 Teig anrühren:

250 g gesiebtes Dinkelmehl, 1 EL braunen Zucker, 1/2 Päckchen Backpulver und 2 TL GEFRO BIO Würzmischung Indisch Curry in einer Schüssel mischen. 2 EL Mandelmus, 5 EL Sojajoghurt und 3 EL Wasser zugeben und alles zu einer glatten Masse verrühren. Die Karotten-Apfelraspel unterheben.

3 Muffins backen:

Den Teig auf 10 Muffinförmchen verteilen. Etwa 25 Minuten backen. Wenn bei der Stäbchenprobe kein Teig mehr haften bleibt, sind die Muffins fertig.

4 Champignonsoße kochen:

250 g Frühlingschampignons vierteln. 125 ml Wasser in einer Pfanne erhitzen und 1 EL GEFRO Jägersoße einrühren. Aufkochen, die Champignons zugeben und ca. 3 Minuten ziehen lassen.

5 Anrichten & Servieren:

Die warmen Muffins auf Tellern anrichten, die Champignonsoße darübergeben und mit Gartenkräutern bestreuen. Tipps & Varianten: Tipp: Am besten schmecken die Muffins frisch aus dem Ofen - außen leicht knusprig, innen schön saftig. Variante: Für eine herzhaftere Note können gehackte Walnüsse oder fein gewürfelte Zwiebeln in den Teig gegeben werden.