



Illustration mit KI

VEGAN · HIGH PROTEIN · MEAL PREP

Herzhafte Zucchini-Protein-Muffins mit veganen Schinkenwürfeln

Diese herzhaften Zucchini-Muffins verbinden saftige Zucchini mit würzigen veganen Schinkenwürfeln und einem proteinreichen Teig aus Dinkel- und Kichererbsenmehl. Zwei Muffins liefern rund 20 g Protein und eignen sich ideal als sättigender Snack, fürs Büro oder zum Vorbereiten.

20
VORBEREITUNG

25
ZUBEREITUNG

12
STÜCKE

Einfach
SCHWIERIGKEITSGRAD

144 kcal
PRO PORTION

• ZUTATEN FÜR 12 STÜCKE

GRUNDZUTATEN

250 g Zucchini, vor dem Ausdrücken gewogen

200 g Dinkelmehl Type 630

60 g Kichererbsenmehl

15 g Hefeflocken

12 g Backpulver

1 TL italienische Kräuter

¼ TL Salz

¼ TL schwarzer Pfeffer

150 ml ungesüßter Sojadrink

120 g ungesüßte Soja-Joghurtalternative

2 EL Olivenöl

1 EL Apfelessig

180 g Billie Green Vegane Schinkenwürfel

● ZUBEREITUNG

- 1 Bereiten Sie zuerst alles vor. Heizen Sie den Backofen auf 190 °C Ober-/Unterhitze vor. Fetten Sie eine Muffinform mit 12 Mulden leicht ein oder setzen Sie Papierförmchen hinein. Waschen Sie die Zucchini, raspeln Sie sie grob und drücken Sie die Raspel anschließend in einem sauberen Küchentuch sehr kräftig aus. Je weniger überschüssiges Wasser zurückbleibt, desto lockerer werden die Muffins.
- 2 Verrühren Sie das Kichererbsenmehl mit dem Sojadrink, der Soja-Joghurtalternative und dem Apfelessig klümpchenfrei. Lassen Sie die Mischung 10 Minuten quellen. Dadurch kann das Kichererbsenmehl Flüssigkeit aufnehmen und der fertige Muffinteig wird gleichmäßiger.
- 3 Vermischen Sie währenddessen Dinkelmehl, Hefeflocken, Backpulver, italienische Kräuter, Salz und Pfeffer gründlich in einer großen Schüssel. Rühren Sie das Olivenöl unter die gequollene Soja-Kichererbsen-Mischung.
- 4 Geben Sie die flüssige Mischung zu den trockenen Zutaten und verrühren Sie alles nur so lange, bis kein trockenes Mehl mehr sichtbar ist. Heben Sie anschließend die ausgedrückte Zucchini und etwa 150 g der veganen Schinkenwürfel unter. Der Teig soll weich und deutlich dickflüssig beziehungsweise löffelbar sein, aber nicht aus der Schüssel fließen. Rühren Sie nicht länger als nötig, damit die Muffins locker bleiben.
- 5 Verteilen Sie den Teig gleichmäßig auf die 12 Muffinmulden und geben Sie die restlichen 30 g Schinkenwürfel auf die Oberseite. Backen Sie die Muffins bei 190 °C Ober-/Unterhitze für etwa 24–28 Minuten auf der mittleren Schiene.
- 6 Prüfen Sie nach etwa 24 Minuten den Gargrad. Die Muffins sollten sichtbar aufgegangen und an den Rändern leicht goldbraun sein. Die Oberfläche sollte bei leichtem Druck zurückfedern. Bei der Stäbchenprobe dürfen einige feuchte Krümel haften bleiben, roher oder schmiereriger Teig jedoch nicht. Backen Sie sie bei Bedarf weitere 2–4 Minuten.
- 7 Lassen Sie die fertigen Muffins zunächst 10 Minuten in der Form ruhen. Nehmen Sie sie anschließend vorsichtig heraus. Servieren Sie sie leicht warm oder vollständig ausgekühlt. Für Meal Prep sollten die Muffins vor dem Verpacken komplett abgekühlt sein.

● MAKROS PRO PORTION

144
KALORIEN**10 g**
PROTEIN**17 g**
KOHLENHYDRATE**4 g**
FETT**2 g**
BALLASTSTOFFERezept online
ansehen