

Rezept 402 / 0: Rote Linsen Muffins von Hans 60

350 g	rote Linsen	mahlen
1/2 TL	Kreuzkümmel, gemahlen	
10 Pfefferkörner	grün, schwarz oder rot, gemahlen	
2 TL	Weinsteinbackpulver	
2 TL	Salz	
1 TL	Ahornsirup	in eine Schüssel geben und vermischen.
100 g	Paprika	klein würfeln
50 g	Zwiebeln	fein würfeln
1	Knoblauchzehe	fein würfeln und alles unter die trockenen Zutaten mischen.
500 ml	kohlensäurehaltiges Mineralwasser	langsam dazu geben und 3 Min. verrühren. Den Teig in die mit fett eingestrichenen Muffinsmulden verteilen. In den kalten Backofen bei 140 °C Umluft 50 Min. backen. Nadelprobe. Muffins auskühlen lassen und geniessen. Sehr lecker mit dem Ibi-Aufstrich "Zwiebel-Paprika" (www.lebegesund.de)

Lebensmittel

Paprika
 Zwiebel
 Linse
 Pfeffer,schw.
 Knoblauch
 Backpulver
 Ahorn
 Kreuzkümmel

Fleisch: Nein **Fisch:** Nein **Butter:** Nein

Rezeptart: Andere

Schonkost: Nein