

# Ernährungstipp



Fachklinik Prinzregent Luitpold  
Rehabilitation für Kinder und Jugendliche

Scheidegg/Allgäu

Juli 2011

## Gemüse nett verpackt

### Zucchiniuchen

Zutaten:

- 5 Eier
- 200g Zucker
- 300g Dinkelvollkornmehl
- 150g geriebene Mandeln
- 50g Haferflocken
- 1 Päckchen Backpulver
- 250ml Öl
- 500g geraspelte Zucchini

So wird's gemacht:

Eier und Zucker schaumig rühren. Mehl und Backpulver mischen. Mandeln, Öl und Haferflocken dazugeben. Alles gut verrühren. Dann die geraspelte Zucchini dazugeben und unterrühren. Backblech mit Backpapier auslegen. Kuchen bei 170 ° C 30 Minuten backen.

Wer mag kann eine Glasur aus Zitronensaft und Puderzucker darüber geben.

### Gemüse-Kräutermuffins

Zutaten:

- 75ml Rapsöl
- 2 Eier
- 75 ml Milch
- 1/2 TL Salz, Pfeffer
- 200g Vollkornmehl
- 1 Päckchen Backpulver
- 2 Frühlingszwiebeln
- 75g Schinken
- 1/2 Paprika, 3 Champignons (frisch)
- 5 EL fein gehackte Kräuter (Petersilie, Rosmarin, Thymian)
- 50g geriebenen Käse

So wird's gemacht:

Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden. Paprika, Champignons und Schinken in kleine Stücke schneiden, mit den Zwiebeln in etwas Öl andünsten.

Rapsöl mit den Eiern und der Milch verquirlen. Mit Salz und Pfeffer kräftig würzen. Das Mehl sieben, Backpulver unterheben, zu der Eimasse geben und zu einem glatten Teig verrühren. Gemüse mit den Kräutern unter den Teig heben. Die Masse in 12 Muffinförmchen verteilen und mit dem geriebenen Käse bestreuen. Bei 180°C 20-25 Minuten backen.