

## EURASYP: Vegetarische Rezepte mit Hefeextrakt

### **Zucchini Muffins**

Zutaten für 12 Muffins:

1 Zucchini  
300 g Mehl  
je 1 TL Backpulver und Natron  
1-2 TL Gemüsebrühe mit Hefeextrakt  
50 ml Pflanzenöl  
3 Eier  
1 Becher Joghurt (= 150 g)  
1 Becher Saure Sahne (= 150 g)  
1 TL Tomatenmark  
20 g Kirschtomaten  
1/4-1/2 TL Chiliflocken  
Zucker

### **Zubereitung:**

1. Zucchini waschen, putzen, grob raspeln und ausdrücken. Mehl, Backpulver, Natron und 1 TL Gemüsebrühe mit Hefeextrakt und Natron vermischen. Hefeextrakt in der Brühe hat einen herzhaften Eigengeschmack und verleiht den vegetarischen Muffins eine würzige Note. Eier und Joghurt verquirlen, mit den trockenen Zutaten und Zucchini verrühren und den Teig auf ein mit Muffinförmchen ausgelegtes Muffinblech (12 Mulden) verteilen. Muffins im vorgeheizten Backofen bei 180 °C (Gas: Stufe 3, Umluft 160 °C) ca. 25-30 Minuten goldbraun backen.
2. Saure Sahne und Tomatenmark verrühren. Tomaten waschen, in kleine Würfel schneiden und in den Dip geben. Schließlich mit Chiliflocken, Gemüsebrühe mit Hefeextrakt und Zucker abschmecken.
3. Muffins heiß oder kalt mit dem Dip servieren.

Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten

Backzeit: ca. 25-30 Minuten



Die vegetarischen Zucchini-Muffins werden mit Hefeextrakt besonders herzhaft

Bildnachweis: [www.hefeextrakt.info](http://www.hefeextrakt.info)