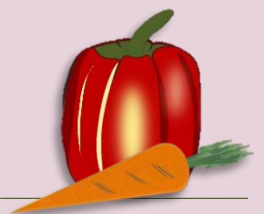




Diese Zutaten benötigen wir:

250g	Haferflocken/Hafermehl
10 g	getrocknete Tomaten
50 g	Kidney Bohnen, aus dem Glas
1	Möhre
1/2	Paprika
2	Knoblauchzehen
1	rote Zwiebel
12	Oliven
4 EL	Natives Olivenöl extra
	*
2 EL	Italienische Kräuter
1/2	Päckchen Backpulver
1 TL	Bombaybrühe
nB	Salz/Pfeffer
	*
2 EL	Apfelessig
230 mL	Mineralwasser
12-16	Silikon Muffin Förmchen in Gugelhupfform, es gehen natürlich auch andere Silikon Förmchen





und so geht's...



Backofen auf 175 °C
Ober- und Unterhitze vorheizen.

*

Die Haferflocken in einem Mixer zu Mehl mahlen.

*

Das Gemüse waschen und klein würfeln.

*

Zwiebel und Knoblauchzehen schälen und klein schneiden.

*



Die Kidney Bohnen in ein Sieb geben
und unter fließendem Wasser abspülen.

*

Mehl, die Gewürze und das Backpulver vermischen.

*

Wasser mit Apfelessig
in einem Glas separat vermischen.

*

Mehlmischung mit dem Wasser-Apfelessig vermischen.

*

Das Olivenöl hinzugeben.

*

Gemüse, Kidney Bohnen und Kräuter unter den Teig heben.

*

Den Teig in Muffin Förmchen geben und
ca. 20-25 Minuten bei 175 Grad backen.

