Therapie Aktiv
DIABETES IM GRIFF

28.08.2026

# Gemüse-Schinken-Muffins

Herzhafte Gemüse-Schinken-Muffins – einfach zubereitet und mit Zucchini, Spinat, Karotten oder Paprika ganz nach Geschmack abwandelbar. Ideal als Mahlzeit, Snack oder zum Mitnehmen!



## Und so gelingt‘s …

- Gemüse waschen und raspeln bzw. in kleine Würfel schneiden. Falls Sie sich für den Spinat entschieden haben, den Spinat waschen und feinhacken. Kräuter ebenfalls waschen, abtrocknen und klein hacken
- Sieben Sie das Mehl und das Backpulver in eine Schüssel
- Dann geben Sie den Topfen/Quark, die Milch, das Öl, das Ei, die Haferflocken, Salz und Pfeffer hinzu
- Alles wird zu einem glatten Teig verarbeitet
- Anschließend können Sie das Gemüse, den Schinken, den Käse und die Kräuter einarbeiten
- Die Muffinform etwas mit Öl einfetten
- Den Teig gleichmäßig in die Förmchen aufteilen
- Die Muffins müssen ca. 30 Minuten backen

**Tipp**
Wenn Sie den Schinken weglassen, dann haben Sie eine leckere vegetarische Variante gezaubert.

## Zutaten **für 6 Portionen**

- 1 Stk Frisches Gemüse (Zucchini, Spinat, Karotten oder Paprika)
- 2 EL Topfen/Quark
- 100 ml Milch
- 1 Stk Ei
- 1 EL Rapsöl
- nach Belieben Pfeffer
- 100 g Vollkornmehl
- 1 TL Backpulver
- 2 EL Haferflocken (gehackt)
- 1 TL Kräuter (nach Belieben)
- 50 g Schinkenwürfel mit sehr wenig Fett
- 3 EL Emmentaler gerieben

**Sie möchten mehr Rezepte entdecken oder haben mehr Fragen?**