



ROTE BETE - KÜRBIS - BROTMUFFINS

FÜR 10 STÜCK

350 g altbackenes Brot
150g Rote Bete
100g Kürbis
30g Zwiebeln
1 Zweig Thymian oder Rosmarin
3 Eier oder 90ml Sojasahne
300 ml (Soja-)Milch
30g Margarine
1 TL Backpulver
100g Weizenmehl
30ml Olivenöl
Salz, Pfeffer, Zucker

Rote Bete schälen und aus den Schalen eine Brühe ansetzen. Zwiebelschalen nur kurz mitkochen, damit die Brühe nicht bitter wird. Das alte Brot in kleine Würfel schneiden und mit warmer, nicht gekochter (Soja-)Milch und Gemüsebrühe übergießen und ein bisschen einweichen lassen. Die Rote Bete und den Kürbis raspeln. Zwiebeln in kleine Würfel schneiden. Nach Geschmack mit Salz und Pfeffer würzen. Mehl und Backpulver vermengen und mit den Eiern oder der Sojasahne, der weichen Margarine und dem Gemüse zu den eingeweichten Brotwürfeln geben und vermengen. Die Teigmasse in Muffinformen geben und bei 160°C im vorgeheizten Ofen mit Umluft für ca. 20 Minuten backen. Brot, Gemüse und Kräuter sind variabel austauschbar, je nachdem, was die Küche hergibt.