

# ROTE BETE-KÜRBIS-BROT MUFFINS

## FÜR 10 STÜCK

350 g altes Brot  
150 g Rote Bete  
100 g Kürbis  
30 g Zwiebeln  
1 Zweig Thymian oder Rosmarin  
90 ml Sojasahne  
300 ml Sojamilch  
30 g Margarine  
1 TL Backpulver  
100 g Weizenmehl  
30 ml 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 Sojamilch 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 der Sojasahne, der weichen Margarine und dem Gemüse zu den eingeweichten Brotwürfeln geben und vermengen. Die Teigmasse in Muffinformen geben und bei 160 °C Umluft im vorgeheizten Ofen für circa 20 Minuten backen. Brot, Gemüse und Kräuter sind variabel austauschbar, je nachdem, was die Küche hergibt.

