



Alle GEFRO-Produkte, die Sie zum Nachkochen benötigen, können Sie bequem im Shop bestellen.

GEFRO GmbH & Co. KG
87697 Memmingen / Allgäu

Telefon 08331 / 95 95 0
Telefax 08331 / 95 95 17

E-Mail: info@gefro.de

Einkaufszettel

Warme Karotten-Curry-Muffins mit Champignons

- 2 TL GEFRO BIO Würzmischung Indisch Curry
- 1 EL GEFRO Jägersoße
- 2 mittelgroße Karotten
- 1 säuerlicher Apfel
- 1 EL Zitronensaft
- 250 g Dinkelmehl, Type 630
- 1 EL brauner Zucker
- 0,5 Päckchen Backpulver
- 2 EL Mandelmus
- 5 EL Sojajoghurt
- 250 g Frühlingschampignons
- 2 EL Gartenkräuter, fein geschnitten

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Warme Karotten-Curry-Muffins mit Champignons

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 45 Minuten

Nährwerte pro Portion:

9,1 g Fett	55,5 g Kohlenhydrate	13,8 g Eiweiß	8,5 g Ballaststoffe	361
kcal Brennwert				

Warme Karotten-Curry-Muffins mit Champignons

1⃣ Backofen & Raspel vorbereiten:

Den Backofen auf 180 °C vorheizen.
2 Karotten und 1 säuerlichen Apfel schälen und grob raspeln.
Beides in eine Schüssel geben und mit 1 EL Zitronensaft marinieren.

2⃣ Teig anrühren:

250 g gesiebtetes Dinkelmehl, 1 EL braunen Zucker, 1/2 Päckchen Backpulver und 2 TL **GEFRO BIO Würzmischung Indisch Curry** in einer Schüssel mischen.
2 EL Mandelmus, 5 EL Sojajoghurt und 3 EL Wasser zugeben und alles zu einer glatten Masse verrühren.
Die Karotten-Apfelraspel unterheben.

3⃣ Muffins backen:

Den Teig auf 10 Muffinförmchen verteilen.
Etwa 25 Minuten backen.
Wenn bei der Stäbchenprobe kein Teig mehr haften bleibt, sind die Muffins fertig.

4⃣ Champignonsoße kochen:

250 g Frühlingschampignons vierteln.
125 ml Wasser in einer Pfanne erhitzen und 1 EL **GEFRO Jägersoße** einrühren.
Aufkochen, die Champignons zugeben und ca. 3 Minuten ziehen lassen.

5⃣ Anrichten & Servieren:

Die warmen Muffins auf Tellern anrichten, die Champignonsoße darübergeben und mit Gartenkräutern bestreuen.

Tipps & Varianten:

Tip: Am besten schmecken die Muffins frisch aus dem Ofen – außen leicht knusprig, innen schön saftig.

Variante: Für eine herzhaftere Note können gehackte Walnüsse oder fein gewürfelte Zwiebeln in den Teig gegeben werden.