

## Zucchini-Muffins - 2-3 Portionen



Vegan



Vegetarisch



Glutenfrei



Laktosefrei



### Zutaten

- 2 große Zucchini
- 2 Esslöffel Olivenöl
- 1 Tasse\* Mandelmehl
- 1 Teelöffel Backpulver
- 3 Eier
- 1/2 Teelöffel Salz

\*Kaffeetasse (kein Kaffeebecher) oder ein 0,2-Liter-Glas

### Zubereitung

Den Backofen auf 200 Grad vorheizen. Reibe die Zucchini in eine Schüssel und gib Mandelmehl, Backpulver sowie die Eier hinzu und salze die Mischung. Fülle die Mischung in Muffin-Förmchen (etwa dreiviertelhoch). Wer mag, streut einige Sesamsamen auf jeden Muffin. Nach ca. 15 Minuten Backzeit sind die Gemüse-Muffins fertig.



### Was ist das Besondere an diesem Rezept?

Mandeln sind reich an gesundem Fett, Kalzium und Vitaminen. Und wenn sie dann noch - wie in diesem Rezept - gemahlen verwendet werden, sind sie auch für Menschen mit CED bekömmlich.

Da die Ernährungsbedürfnisse sehr individuell sein können, bitten wir dich, alle Ernährungsthemen mit deinem Gesundheitsteam und/oder einem\*einer Ernährungsberater\*in oder einem\*einer auf CED spezialisierten Diätassistent\*in zu besprechen.