

# Salzige Quinoa – Walnuss Muffins

## Zutaten:

- 50g Quinoa
- 1 Zucchini
- 1 Zehe Knoblauch
- 40g Feta
- 2 Eier
- Salz, Pfeffer
- 1 Zweig Thymian
- 50g Walnüsse

## Zubereitung:

1. Ofen vorheizen. Muffin Blech fetten oder mit Papierförmchen bestücken. Quinoa nach Packungsanleitung kochen. Thymian waschen, trocken tupfen und fein hacken. Zucchini putzen, waschen und raspeln. Den Knoblauch ebenfalls putzen, dann fein hacken.
2. Alle Zutaten mischen und in das Muffin Blech einfüllen. Oben drauf die gehackten Walnüsse geben.
3. 20 – 25 Minuten bei 180°C Ober- Unterhitze backen.



### STAR DER WOCHE: QUINOA

Viele Ballaststoffe

9 essentielle Aminosäuren

Hochwertiges Eiweiß

Niedriger glykämischer Index

Quelle: <https://bit.ly/33J3kWA>

Angebot der Kalenderwoche 13:

Zahlen sie 3 Topfkräuter und  
bekommen 1 Topfkraut  
geschenkt



Auf den Schrederwiesen 44

80995 München

☎ 089 14347312

Hofverkauf

Mo. + Do.: 15:00 – 17:00

Sa.: 9:00 – 12:00

Bildquelle: <https://bit.ly/3aaOY3T>

Rezeptquelle: Laura Großhauser