



# Heilsam Leben

## Pikante Muffins

### *mit roten Linsen*

ca 20 Stück

#### • Ofen auf 180° aufheizen

- 2dl *weichgekochte rote Linsen*
- 3 *Eier (oder 4 -5 Eiweisse)*
- je 1 dl *Sesam und Sonnenblumenkerne*
- 1 dl *Kicherebsenmehl*
- 30 ml *Olivenöl*
- 2 EL *Tahini (Sesampaste,) ist optional.*  
*Falls keines vorhanden, einfach mehr Olivenöl nehmen :)*
- 1 EL *Zitronenzeste*
- 1 - 2 *Knoblauchzehen, gepresst*
- 2 EL *Dulsea-Flocken*  
*(Rotalgen, verleiht etwas Salz und hat viele Mineralstoffe)*
- 1 TL *Pfeffer, gemahlener Koriander, Kurkuma, Kreuzkümmel*
- je 1/2 TL *Muskat und Chili*  
*(oder 2 - 3 EL Lieblingscurry-Mischung, wenn nicht einzelne Gewürze zur Hand)*

#### • alles liebevoll mischen

- 1- 2 *Frühlingzwiebeln, fein geschnitten*
- 1 -2 *Stangensellerie mit Kraut, fein geschnitten*
- oder 80 g *geraffelter Sellerie*
- 1 Bund *Schnittlauch oder Peterlie oder andere frische Kräuter*

#### • unter die Eier-Linsen-Masse rühren

#### • mit Sesam bestreuen

#### • in Muffinsformen füllen und in der Ofenmitte ca 40 min backen

#### ***Variationen & Servierinspiration:***

- 100 g *frischer Spinat, fein gehackt oder 2 TK Spinatwürfel hinzufügen*
- 50 g *Speck hinzufügen*
- 1 Büchse *Thunfisch hinzufügen*
- 4 - 6 *getrocknete Tomaten, fein geschnitten hinzufügen*

#### • Mit Avocado und Salat als volles Essen geniessen

***oder für unterwegs zum z'Nüni, z'Vieri oder z'Mittag :-)***