Schnelle Gemüse Muffins mit Quark

Zutaten 12 Muffins

Zutaten

	1 rote Paprika
	120 g Brokkoli
	2 Frühlingszwiebeln
	50 g Mais
	250 g Mehl
	2 TL Backpulver
	200 g Quark
	2 Eier
	1 TL Salz
	50 g geriebener Emmentaler
	Muffinblech

Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen..

Paprika waschen und fein würfeln. Brokkoli putzen und in kleine Stücke schneiden. Frühlingszwiebel putzen und in feine Ringe schneiden. Mais abseihen.

Mehl mit Backpulver, Quark, Eier und Salz zu einem glatten Teig verrühren.

Käse, Paprika, Brokkoli, Mais und Frühlingszwiebeln unter den Teig heben und in die Mulden des Muffinblechs verteilen. Im heißen Backofen ca. 20 Minuten backen.