

Linsenmuffin

Zutaten:

150g Joghurt

75g Linsenmehl

25g Erdnussmus

Salz, Pfeffer, Paprika scharf

2- 3 Tl Kräuter

Zubereitung:

Alle Zutaten mischen und in Muffinformen füllen. Bei kleinen Formen werden es ca. 6-8 Stück. Bei 200°C ca. 15-20 Minuten in den Ofen.