

Spaghetti – Muffins

Muffins mal anders – saftig und herzhaft! Ideal als Hauptgericht, Partysnack oder für den Kindergeburtstag!

Für das Rezept gibt es eine Videoanleitung:

<https://youtu.be/oJnAVrGiZ6s>

glutenfrei, weizenfrei, laktosefrei, milchfrei siehe Tipp,
fruktosearm siehe Tipp



Für 12 Stück

200g glutenfreie Spaghetti (z.B. von Schär)

100g gekochten Schinken, klein geschnitten

50g Paprika rot, klein gewürfelt

50g Paprika grün, klein gewürfelt

80g Gemüsemais

200ml Milch (ggf. laktosefrei)

6 Eier

100g Käse (ggf. laktosefrei), gerieben

Salz

Pfeffer

Curry

Butter oder Margarine (ggf. laktosefrei) für das Muffinblech

1. Ein Muffinblech fetten.

2. Spaghetti nach Anleitung in Salzwasser kochen, abgießen und mit klarem Wasser überspülen. Anschließend mit Schinken, Paprika und Mais mischen.

3. Spaghetti mit Gabel und Löffel nestartig einrollen und das Muffinblech damit befüllen.
4. Milch, Eier, Salz, Pfeffer und Curry verquirlen und über die Nudelnester gleichmäßig gießen. Mit geriebenem Käse bestreuen.
5. Das Muffinblech in den vorgeheizten Backofen einschieben und bei 200 Grad (Ober- und Unterhitze, auf mittlerer Schiene) 20 – 25 goldgelb backen.
6. Spaghetti – Muffins aus dem Ofen nehmen und servieren.

Tipp: Spaghetti – Muffins schmecken kalt und warm köstlich! Mit Salat ergeben die Spaghetti – Muffins ein köstliches Hauptgericht.

Milchfrei – Tipp: Bei Schinken auf Milchbestandteile achten. Milch durch Cashewdrink ersetzen. Auf eine vegane, geriebene Käsealternative zurückgreifen. Vegane Margarine für das Muffinblech verwenden.

Fruktosearm – Tipp: Paprika rot weglassen. Paprika grün und Curry nur nach Verträglichkeit einsetzen. Alternativ Erbsen oder Zucchinistücke verwenden.



