

AVOCADO-MUFFINS MIT GRÜNEM SPARGEL



ZUTATEN (für 10 – 12 Stück; je nach Muldengröße)

FÜR DIE MUFFINS

- 1 Bund grüner Spargel (500 g)
- 1 Zwiebel
- 2 EL Olivenöl zzgl. etwas mehr zum Fetten der Förmchen
- Salz und Pfeffer
- 125 g Schinkenwürfel
- 2 reife Avocados
- 2 Eier
- 80 g Kokosmehl
- 80 ml Kokosmilch

NÄHRWERTE

PRO 100 GRAMM

- 115 kcal
- 5 g Eiweiß
- 10 g Fett
- 2 g Kohlenhydrate

Zeitaufwand: 1 Stunde

ZUBEREITUNG

1. Den Spargel waschen, das untere Drittel schälen, von den Enden befreien und schräg in etwa 3 cm lange Stücke schneiden. Zwiebel schälen und fein würfeln.
2. Öl in einer Pfanne erhitzen, Spargel und Zwiebelwürfel darin rundherum 2–3 Minuten anbraten, dabei mit Salz und Pfeffer würzen. Schinken untermischen und 2 weitere Minuten braten. Die Pfanne vom Herd ziehen.
3. Avocados halbieren, den Kern entfernen und das Fruchtfleisch auslösen. Das geht am besten mit einem Esslöffel. Das Fruchtfleisch mit einer Gabel zerdrücken. Mit Eiern, Kokosmehl und Kokosmilch verschlagen. Die Masse mit Salz und Pfeffer würzen. Den Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. 8 Mulden eines Muffinblechs fetten.
4. Etwa 2/3 der Spargelmischung zu der Avocadomasse geben und vorsichtig unterheben. Die Avocadomasse auf die Mulden verteilen und darin glatt streichen. Die restliche Spargelmischung daraufgeben. Die Muffins im heißen Ofen etwa 30 Minuten garen. Aus dem Ofen nehmen, kurz abkühlen lassen, aus den Mulden lösen und servieren.



REISER RÄT

Wenn Sie die Mulden der Form mit Backtrennmittel aussprühen, dann lassen sich die Muffins besser herausnehmen.

Alternativ können Sie die Mulden auch mit einem Papiertuch und etwas Sonnenblumenöl ausstreichen.

