KIKKOMAN

Süßkartoffel-Muffins mit Spinat und Oliven

Gesamtzeit **90 Min.** **30 Min.** Vorbereitungszeit **60 Min.** Kochzeit

ZUTATEN

10 Portion(en)

Für die Muffins:

800 g	Hirse, roh
500 g	Süßkartoffeln, in Würfeln
300 g	Zwiebel, in feinen Würfeln
50 ml	Rapsöl
200 g	Spinat
20 g	Knoblauch, gehackt
200 g	Leinsamen, geschrotet
200 g	Speisestärke
20 ml	Kikkoman natürlich gebraute Tamari glutenfreie Sojasauce
100 g	Kürbiskerne (ein paar für die Garnitur aufheben)
200 g	Oliven, schwarz, entsteint, in Scheiben
4 g	Chilipulver
6 g	Pfeffer, gemahlen

Zusätzlich:

	Rapsöl, zum Einfetten der Muffinförmchen

ZUBEREITUNG

Schritt 1

Hirse durchspülen und nach Packungsanweisung garen.

Schritt 2

Süßkartoffeln 20 bis 25 Minuten kochen, bis sie weich sind.

Schritt 3

Zwiebeln in Rapsöl ca. 5 Minuten weich braten. Spinat und Knoblauch hinzufügen und ca. 5 weitere Minuten bei mittlerer Hitze dünsten. Beiseitestellen.

Schritt 4

Die abgekühlten Süßkartoffeln und die Hirse in einer Rührschüssel vermengen. Leinsamen, Speisestärke und Kikkoman glutenfreie Sojasauce hinzufügen. Gründlich mischen, bis ein glatter Teig entsteht.

Schritt 5

Zuerst Kürbiskerne unter den Teig heben, dann Oliven zusammen mit dem Spinat zufügen. Den Teig mit Chilipulver und Pfeffer würzen und alles gründlich vermischen.

Schritt 6

Ein Muffinblech einfetten und den Teig gleichmäßig auf die Förmchen verteilen. Mit den restlichen Kürbiskernen bestreuen und bei 180 °C

ca. 40 Minuten backen.

Schritt 7

Die Muffins aus dem Blech nehmen und auf Tellern servieren (2 pro Portion).