

## Saisontipp für den «Znüni-Mäart»

«Znüni-Mäart» – Ein Angebot des Luzerner Aktionsprogramms «Ernährung und Bewegung»

### Herbstgemüse-Muffin

1 P.	10 P.	
25 g	250 g	Ruchmehl
	1 TL	Salz
1 MS	1 TL	Backpulver
3 g	25 g	Butter
	2	Eier
	180 g	Naturjoghurt
20 g	200 g	Rüebli, Kürbis
		Rosmarin



### Zubereitung

- Mehl, Salz und Backpulver mischen.
- Butter begeben und zusammen fein reiben.
- Ei und Joghurt begeben.
- Gemüse fein raffeln und begeben.
- Rosmarin zerkleinern und hinzufügen.
- Masse in Muffin-Förmchen geben und 20 Minuten bei 180 Grad backen.

Erarbeitet von:  
Yvonne Sommer, dipl. Ernährungsberaterin HF