# ZUCCHINI MUFFIN

**Saftig, mild und ideal für kleine Hände**

Diese Zucchini Muffins sind weich, saftig und perfekt für Kinder ab 10 Monaten. Die Zucchini sorgt für eine natürliche Feuchtigkeit, ohne dass der Geschmack zu intensiv wird. Sie sind eine tolle Möglichkeit, Gemüse ins Frühstück oder den Snack einzubauen. Die Muffins lassen sich gut einfrieren und eignen sich auch für unterwegs. Sie enthalten keinen zugesetzten Zucker und schmecken sowohl warm als auch kalt.

## Zutaten (1 Portion)

- 100 g Zucchini (fein gerieben)
- 1 Ei
- 50 ml Rapsöl
- 100 ml Milch oder Pflanzendrink
- 120 g Dinkelmehl Type 630
- 1 TL Backpulver

## Zubereitung

1. Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.
2. Zucchini fein reiben und leicht ausdrücken.
3. Ei, Rapsöl und Milch verrühren.
4. Mehl und Backpulver mischen und unterheben.

5. Zucchini dazugeben und kurz vermengen.
6. Teig in Muffinförmchen füllen und ca. 18–20 Minuten backen.
7. Abkühlen lassen und servieren.

## Tipps zum Rezept

Die Muffins lassen sich einfrieren und bei Bedarf auftauen. Für etwas mehr Süße kannst du sehr reife Banane unter den Teig mischen. Sie passen gut als Snack für unterwegs oder als Beilage zu einem milden Joghurt. Achte darauf, die Zucchini gut auszudrücken, damit der Teig nicht zu feucht wird.

Mehr Infos zur sicheren Beikosteinführung findest du auf: kindergesundheit-info.de

**Hat dir das Rezept gefallen?**
Wenn du magst, kannst du mir eine kleine Freude machen und meine Arbeit mit einem freiwilligen Beitrag unterstützen.
☕ Jetzt unterstützen über PayPal

Danke, dass du hier bist – du hilfst mit, myminimeal weiter wachsen zu lassen.