

30 Minuten - ⌚

PORTIONEN: 🍴🍴🍴

ZUTATEN

- 165 g Quinoa
- 150 g geriebene Zucchini
- 150 g geriebene Karotten
- 20 g Petersilie, gehackt
- 100 g Käse, gerieben
- 4 Eier
- Eine Prise Salz

ZUBEREITUNG

- 1 Die Quinoa nach den Anweisungen auf der Packung **kochen**. Nach dem Garen vom Herd nehmen und abkühlen lassen.
- 2 Den Ofen auf 180°C **vorheizen**.
- 3 Die Muffinform mit Olivenöl **einfetten** beiseite stellen.
- 4 **In einer** großen Schüssel die gekochte Quinoa, Zucchini, Karotten, Petersilie, Käse und Eier vermischen.
- 5 **Die Mischung** in die Muffinförmchen gießen.
- 6 20-25 Minuten **backen**, bis sie goldbraun sind.
- 7 Aus dem Ofen **nehmen** und abkühlen lassen. Servieren.

QUINOA-GEMÜSE-
HÄPPCHEN