**Hirsemuffins mit Lupinenmehl**

**Zutaten**

**200 g Hirse**

**1 Liter Gemüsebouillon**

**2 EL Joghurt**

**3 EL Hanfsamen**

**2 EL Lupinenmehl**

**2 Ei(er)**

**50 g Käse, gerieben**

**50 g Mehl**

**1 TL Backpulver**

**1 TL Streuwürze**

**Zubereitung**

Die Hirse in der Bouillon in ca. 8 min. weich kochen, den Rest Flüssigkeit abgießen. Die restlichen Zutaten, bis auf Mehl und Backpulver unter die Hirse mischen und würzen. Mehl und Backpulver dazugeben, vermischen.  
  
Die Masse in Silikon- oder Papierförmchen verteilen. Bei 220 °C 30 Minuten backen.  
  
Die Masse reicht für ca. 9 Muffins.