Kürbis-Kartoffel-Muffins

Zutaten:

F	10 EL	Buchweizenmehl
F	1 TL	Kurkuma
E	1,5 kg	gekochte Kartoffeln
E	5	Eier
E	1,5 kg	Hokkaido
E	5 EL	Ghee
M	1 Pr.	Muskatnuss
M	1 MSp.	Pfeffer
W	2 TL	Salz
H	1 TL	Natron
H	1 TL	Zitronensaft

Zubereitung:
Hokkaido waschen, halbieren und entkernen, mit Schale in Stücke schneiden und dünsten
Wasser abgießen und mit Ghee und den Kartoffeln zusammen stampfen oder pürieren

Alle Zutaten zu einem "patzigen" Teig vermischen und

a) zum Einkochen in Gläser füllen, dabei 3 cm (2 Fingerbreit) Platz lassen.
b) zum sofort essen die Masse in Muffinförmchen oder in eine feuerfeste Formen füllen.

Bei 180° im Backrohr ca. 30 - 45 min backen. Die Deckel auf die heißen Gläser schrauben und 30 min bei 100° einkochen.

Tipp:
Natron benötigt immer eine Säure zum Reagieren. Statt Natron und Zitronensaft kann man 1 Päckchen Backpulver nehmen.

Alternative mit Zwiebeln:
Zum Einkochen ist es wichtig, dass die Zwiebel vorher gut gedünstet werden. Eingekocht wird dann 120 min bei 100°!

TCM-Wirkung:
Kürbis: stärkt das Milz-, Magen- und Lungen-Qi, nährt das Leber-Blut, transformiert Nässe, eliminiert Hitze (übersetzt: gut für die Verdauungskraft, das Immunsystem, die Augen, bei Magenübersäuerung, Sodbrennen, Verstopfung)

Kartoffel: stärkt das Milz-Qi, leitet Nässe und Hitze aus (übersetzt: gut bei Magenübersäuerung, Augenrötung, Bluthochdruck, Rheuma)

Katjas nährReich