

Erbsen - Käse - Muffeins Gf

Kategorien: Muffeins, Glutenfrei, Käse

Zutaten für: 18 Stück

100	Gramm	Lauch	in
1	Essl.	Deli Margarine	angedünstet +
100		TK Erbsen	dazu , ein wenig abkühlen lassen
30	Gramm	(2 El) Sesam	ungeschält mit
1	Teel.	Senfkörner	+
1	Teel.	Korianderkörner	+
1/2	Teel.	Kreuzkümmel	+
1	Teel.	Kurkuma	+
6		Pfefferkörner	geröstet
		Bis es duftet + der Sesam springt,	Deckel drauf,
		Ausschalten, + 2-3 min auf der Hitze noch	Lassen. ein wenig abkühlen lassen, mit
1	Tasse	(ca 150 g) Kichererbsen	+
1	Tasse	(ca 150 g) Maiskörner	+
1	Tasse	(ca 150 g) Buchweizenkörner	zusammen mahlen
1	Tüte	(17 g) Weinsteinbackpulver	
1	Prise	Vollrohrzucker	
1-2	Teel.	Meersalz	
1-2	Teel.	Gewürzsalz	dazu

Anleitung:

300 g Magerquark mit 1 Ts kohlenensäurehaltiges Mineralwasser verrühren + dazu

2 Ts kohlenensäurehaltiges Mineralwasser auch dazu , gut vermischen , evtl ein wenig mehr, muss wie ein Rührteig, lieber ein wenig mehr , geht besser auf.

200 g grob geraspelten Gauda 48 % + Lauch- Porree + Erbsengemüse untermischen.

In ausgefettete + oder in Papierförmchen , Muffeinsformen geben .

Bei 160°C Umluft , ohne vorheizen, 30 min backen Ohne Umluft , mit vorheizen , ca 180 -190 °C , ca 15 - 20 min backen . Ca 10 min in der Form abkühlen, dann raus kippen,

Warm schmecken diese Dinger mir am besten, wer will, kann noch Butter drauf tun. Dazu Kaffee , oder auch Rotwein