

## Frühlings - Muffins

Zutaten für: 1 Rezept

150	Gramm	Weizen
100	Gramm	Roggen
1	Pack.	Backpulver
1	Tasse	Gehackte Wildkräuter (erstes frisches Grün von Löwenzahn, Brennnesseln, Sauerampfer usw.)
250	Gramm	Quark
1	Teel.	Salz
2	Essl.	Öl
1	Essl.	Naturjoghurt
1		Ei

### *ZUM BESTREICHEN*

---

1		Eigelb
1	Essl.	Milch

### Anleitung:

Das Getreide fein mahlen und mit dem Backpulver mischen. Die Wildkräuter fein hacken. Den Quark in einem Sieb gut abtropfen lassen. Alle Teigzutaten miteinander mischen und gut durchkneten.

Aus dem Teig 12 Kugeln formen und diese in gefettete Muffinformen setzen. Mit einem scharfen Messer kreuzweise einschneiden.

Das Eigelb mit der Milch verquirlen und die Muffins damit bestreichen. Bei 170 C etwa 15 - 20 Minuten backen. Die Muffins etwas abkühlen lassen und aus den Formen nehmen.