

Mais - Buchweizen - Muffeins Gf

Zutaten für: 1 Rezept

1	Handvoll	In Scheiben geschnittenen Lauch in
1	Essl.	Deli Margarine angedünstet, abgekühlt
1	Tasse	Maiskörner +
1	Teel.	Rote Linsen +
100	Gramm	Buchweizen + mit
1/2	Teel.	Kreuzkümmel +
1	Teel.	Gelben Senfkörner +
1	Teel.	Korianderkörner +
6		Pfefferkörner gem
1	Prise	Zucker
1		Guten Tl Kräutersalz
1	Teel.	Salz
1	Tüte	Weinsteinbackpulver (17 g)
180	Gramm	Magerquark mit
3	Tassen	Kohlensäurehaltiges Mineralwasser vermischt

Anleitung:

Alles verrühren , Lauch untermischen , dann noch Ca. 200 g Gauda 48 % , grob geraspelt, dazu .

In leingefettetes Blech (12 St) einfüllen +

Bei 160° C Umluft ohne vorheizen 30 min backen Ohne Umluft , ca 180 - 190 °C , vorheizen , ca 20 min