

Muffeins - Khoy Gf

Zutaten für: 1 Rezept

- 1 Stange (300 g) Lauch kleingewiegt + in
- 2 Essl. Deli Reformmargarine angedünstet, abkühlen
- 1 Teel. Senfkörner +
- 1 Essl. Sonnenblumenkerne +
- 3 Teel. Sesam ungeschält +
- 2 Teel. Korianderkörner +
- 1 Teel. Schwarzkümmel +
- 6 Pfefferkörner in einer trockenen
Pfanne geröstet, Deckel drauf
Abkühlen
Dann mit
- 1 Tasse Kichererbsen +
- 100 Gramm Rote Linsen +
- 1 Teel. Maiskörner (kein Popkorn) +
- 100 Gramm Buchweizen mahlen
- 1 Tüte (17 g) Weinsteinbackpulver +
- 1 Teel. Kurkuma +
- 2 Teel. Kräutersalz
- 1-2 Teel. Salz
- Alles zusammen vermischen
- 250 Gramm Magerquark mit
- 1 Teel. Kohlensäurehaltiges Mineralwasser verrühren + mit
- 2-3 Teel. Kohlensäurehaltiges Mineralwasser

Anleitung:

den trockenen Teig vermischen, dann noch Lauch + Ca 200 g grob
geraspeltes Gemüse untermischen + in 2 Bleche à 12 mit
Papierförmchen ausgelegte Muffeinsformen geben .bei 160° C Umluft
ohne vorherheizen , ca 30 min backen .ohne Umluft . dann vorherheizen bei
ca 180°, ca 18-20 min

PS durch den Quark werden die Muffeins saftiger, man kann den Quark
auch weglassen