

Pikante - Quark - Muffeins Gf

Zutaten für: 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