

Herzhafte Kräuter-Käse-Muffins

(12 Muffins)

Menge	Zutat
350 g	Dinkel-Vollkornmehl
3 TL	Backpulver
1 TL	Jodsalz
Je 2 EL	Schnittlauch und Petersilie, gerebelt oder frisch gehackt
1 EL	Thymian, gerebelt oder frisch gehackt
100 g	Gouda, fein gerieben
80 g	Rapsöl
250 ml	Milch
2	Eier
1 EL	Rapsöl

So wird's gemacht:

- Mehl, Backpulver und Jodsalz in einer Schüssel vermischen. Kräuter und Käse dazugeben.
- Milch und Eier miteinander verquirlen.
- Milch-Eier-Masse und Rapsöl unter die Zutaten in der Schüssel heben, bis sich alles gleichmäßig verbunden hat.
- Ein Muffin-Blech mit Rapsöl bestreichen und den Teig gleichmäßig in den Formen verteilen.
- Im vorgeheizten Backofen bei 180 °C Umluft etwa 20-30 Minuten backen.

Tipps zur Zubereitung:

- Kräuter können nach Belieben ausgetauscht werden
- Gut geeignet in Kombination mit Joghurt-Dipp und Gemüsesticks als Snack
- Einfrieren ist möglich

Gefördert durch:



Niedersächsisches Ministerium
für Ernährung, Landwirtschaft
und Verbraucherschutz

Vernetzungsstelle Kitaverpflegung Niedersachsen

Langer Hof 6
38100 Braunschweig

www.kitavernetzungsstelle-niedersachsen.de
E-Mail: kitavernetzung@vzniedersachsen.de
Tel.: 0531 618310-31

verbraucherzentrale

Niedersachsen