



Kräutermuffins mit Ingwerjoghurt

(6 Stück)

ZUBEREITUNGSZEIT: ca. 35 Minuten

BACKZEIT: ca. 25 Minuten

Zutaten

- 130 g Weizenmehl
- 1 TL Backpulver
- Salz, Pfeffer
- 1 Ei
- 140 ml Milch
- 3 EL natives Olivenöl
- 20 g Pinienkerne
- 4 EL gehacktes Basilikum
- 1 Stk. Ingwer (ca. 1 cm)
- 200 g Naturjoghurt
- 1 TL Kurkuma (gemahlen)
- 1 EL natives Leinöl

Zubereitung:

1. Mehl mit Backpulver und 1 Prise Salz vermischen. Ei, Milch und Olivenöl verrühren und unter die Mehlmasse heben.
2. Pinienkerne in einer beschichteten Pfanne fettfrei ca. 2 Minuten rösten und mit Basilikum unter den Teig rühren. Teig in 6 Silikon-Muffinförmchen füllen und im vorgeheizten Backofen bei 180°C (Umluft: 160°C) ca. 25 Minuten backen.
3. Für den Dip Ingwer schälen, reiben und mit Joghurt, Kurkuma und Leinöl verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Muffins warm mit Joghurtdip servieren.

TIPP:

Genießen Sie im Frühjahr Ihre Muffins mit Bärlauch statt mit Basilikum.

NÄHRWERTE PRO PORTION:

kJ/kcal: 906/217 **EW:** 7,0g **F:** 11,8g **KH:** 20,1g **BE:** 1,5