



TOMATEN-MOZZARELLA-MUFFINS

Für ca. 12 Stück

ZUTATEN:

- 150 g Kirschtomaten
- 4 EL Olivenöl
- 250 g Quark, Magerstufe
- 60 ml Milch
- 3 Eier (Kl.M)
- 250 g Mehl
- 1 TL Backpulver
- 50 g Pinienkerne
- 100 g Mozzarella, gerieben
- 2 Rosmarinzweige
- Pizzagewürz

Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten

ZUBEREITUNG:

Den Ofen auf 180°C vorheizen.

Die Kirschtomaten halbieren.

Das Olivenöl, den Quark, die Milch und die Eier in eine Schüssel geben und gut miteinander verrühren. Das Mehl und das Backpulver mischen, untermengen und alles zu einem glatten Teig verarbeiten. Mit etwas Pizzagewürz würzen. Die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett leicht rösten und mit der Hälfte des Mozzarellas unter den Teig mengen. Die Rosmarinnadeln von den Zweigen zupfen, einige zurückhalten und die restlichen grob hacken. Den gehackten Rosmarin mit den halbierten Kirschtomaten unter den Teig mengen. Ein Muffinblech mit Muffinförmchen auslegen und diese zu 2/3 mit dem Teig füllen. Die Muffins mit dem übrigen Mozzarella und den Rosmarinnadeln bestreuen und für etwa 25 Minuten im Ofen backen. Die Muffins etwas auskühlen lassen, aus der Form nehmen und auf einem Kuchengitter vollständig auskühlen lassen. Die Muffins jeweils mit einer kleinen Schleifen umwickeln und auf dem Gitter servieren.

ENERGIEGEHALT PRO STÜCK:

175 kcal

Kohlenhydrate :17,3 g

Fett: 7,7 g

Eiweiß: 8,6 g

Ballaststoffe1,3 g

BE 1,4

