



Lauch-Schinken-Muffins

Für 12 Stück:

4 Scheiben gekochter
Schinken
1 Zwiebel
1 Bund Lauchzwiebeln
70 ml Pflanzenöl
260 g Mehl
2 TL Backpulver
1/2 TL Natron
1 EL Petersilie, gehackt
1 EL Schnittlauchringe
Pfeffer
Salz
1 Ei
150 g Kräuterquark
(Magerstufe)
85 ml Buttermilch
3 EL Mineralwasser
1 TL Halbfettmargarine

1. Schinken und Zwiebel in Würfel und Lauchzwiebeln in feine Ringe schneiden. Alles in einer beschichteten Pfanne mit 1 Teelöffel Öl ca. 2 Minuten unter Rühren andünsten und auf Küchentrepp abkühlen lassen.

2. Mehl mit Backpulver, Natron, Petersilie, Schnittlauch, Pfeffer und Salz vermischen und abgekühlte Schinken-Zwiebel-Füllung untermengen. Ei, restliches Öl, Quark, Buttermilch und Wasser schaumig schlagen, Mehlgemisch zufügen und unterrühren. Teig in ein beschichtetes, mit Margarine gefettetes Muffinblech füllen und im vorgeheizten Backofen auf mittlerer Schiene bei 180 Grad (Gas: Stufe 2) ca. 25 Minuten goldbraun backen.

Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten

Backzeit: ca. 25 Minuten

Pro Stück: 3 Points

