

Schafskäsemuffins mit Röstzwiebeln

1. Tomaten in 50 ml Wasser ca. 10 Minuten einweichen, abtropfen lassen und dabei den Sud auffangen. Tomaten mit Schafskäse in Würfel schneiden. Hefe zerbröckeln und in restlichem Wasser auflösen. 1 Teelöffel Salz, Tomatensud und Mehl zugeben und zu einem glatten Teig verrühren. Tomaten- und Schafskäsewürfel, Oregano und Röstzwiebeln unter den Teig heben.

2. Teig in einer Silikon-Muffin-Form verteilen, ca. 10 Minuten gehen lassen und auf mittlerer Schiene in den kalten Backofen stellen. Muffins bei 180° C (Gas: Stufe 2, Umluft: 160° C) ca. 45 Minuten backen. Schafskäsemuffins auskühlen lassen und fest in Butterbrottüten verpacken.

3. Gurke waschen, grob raspeln und mit Quark verrühren. Gurkenquark mit Salz und Pfeffer abschmecken und in einer Frischhaltedose transportieren.

FERTIG IN
70
MIN.

DAVON AKTIV
35
MIN.



Für 12 Stück:

- 0 7 getrocknete Tomaten ohne Öl
- 0 300 ml lauwarmes Wasser
- 6 120 g Schafskäse light
- 0 1 Würfel Hefe
- 0 Salz
- 25 280 g Dinkelmehl
- 0 2 EL gehackter Oregano
- 3 3 EL Röstzwiebeln
- 0 1/2 Salatgurke
- 4 250 g Magerquark
- 0 Pfeffer



DIE RESTLICHEN MUFFINS ...

... können Sie einfrieren und nach Bedarf auftauen. Der ProPoints® Wert pro Stück beträgt 3.

Käse-Apfel-Salat

1. Käse grob reiben. Gewürzgurken in Würfel schneiden. Frühlingszwiebel waschen und in feine Ringe schneiden. Apfel waschen, vierteln, entkernen, würfeln und mit Zitronensaft beträufeln.

2. Für das Dressing Apfelsaft, Essig, Schmand, Petersilie und Paprikapulver verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

3. Käse, Gewürzgurken- und Apfelwürfel mit Frühlingszwiebelringen und Dressing vermischen und in einer Frischhaltedose transportieren. Käse-Apfel-Salat mit Brötchen servieren.

FERTIG IN
15
MIN.

DAVON AKTIV
15
MIN.



Für 1 Person:

- 2 30 g Edamer, 30 % Fett i. Tr.
- 0 2 Gewürzgurken
- 0 1 Frühlingszwiebel
- 0 1 kleiner süßlicher Apfel (z. B. Jonagold)
- 0 1 TL Zitronensaft
- 0 2 EL Apfelsaft
- 0 1 EL Apfelessig
- 1 1 EL Schmand
- 0 1 TL gehackte Petersilie
- 0 2 Msp. Paprikapulver
- 0 Salz
- 0 Pfeffer
- 4 1 Mehrkornbrötchen

