



Alle GEFRO-Produkte, die Sie zum Nachkochen benötigen, können Sie bequem im Shop bestellen.

GEFRO GmbH & Co. KG
87697 Memmingen / Allgäu

Telefon 08331 / 95 95 0
Telefax 08331 / 95 95 17

E-Mail: info@gefro.de

Einkaufszettel

Mediterrane Muffins

- 1120 ml GEFRO Omega-3 Basilikumöl
- 40 g GEFRO Pesto Rosso
- 100 g mittelalten Gouda
- 50 g Macadamianüsse
- 1 Ei, Kl. M
- 200 g Joghurt
- 200 g Mehl
- 3 TL Backpulver
- 0,5 TL Salz
- 1 TL gerebelten Thymian

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Mediterrane Muffins

Rezept für 12 Personen
Zubereitung ca. 20 Minuten plus 35 Minuten Backzeit

Nährwerte pro Portion:

15,2 g Fett	13,2 g Kohlenhydrate	4,6 g Eiweiß	1,8 g Ballaststoffe	209 kcal Brennwert
-------------	----------------------	--------------	---------------------	--------------------

Mediterrane Muffins: Den Backofen auf 190 °C vorheizen. 100 g mittelalten Gouda reiben, 50 g Macadamianüsse fein hacken. Die Vertiefungen eines Muffinsblechs fetten oder Papier-Backförmchen hineinsetzen.

1 Ei, 200 g Joghurt und 120 ml **GEFRO Omega-3 Basilikumöl** in einer Schüssel gründlich verrühren. 200 g Mehl mit 40 g **GEFRO Pesto Rosso**, 3 TL Backpulver, 1/2 TL Salz und 1 TL gerebeltem Thymian vermengen und unter die Ei-Joghurt-Masse heben. Käse und Nüsse unterrühren.

Den Teig in die Vertiefungen des Blechs füllen und im vorgeheizten Ofen 35 Minuten backen. Die Muffins nach dem Herausnehmen noch 5 Minuten im Backblech ruhen lassen, dann aus den Förmchen nehmen.

Warm oder kalt servieren.

Tipp: Servieren Sie die Muffins zu frischem Salat oder Dips.