



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](mailto:info@gefro.de)

## Einkaufszettel

### Tomaten-Rosmarin-Muffins

- 4 EL GEFRO Natives Olivenöl Extra
- GEFRO BIO Würzmischung »Bella Italia«
- 150 g Kirschtomaten
- 250 g Quark, Magerstufe
- 60 ml Milch
- 3 Eier, Kl. M
- 250 g Mehl
- 1 TL Backpulver
- 80 g Pinienkerne
- 80 g Parmesan, frisch gerieben
- 2 Rosmarinzweige

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter [www.gefro.de](http://www.gefro.de)

## Tomaten-Rosmarin-Muffins

Rezept für 12 Personen  
Zubereitung ca. 45 Minuten

### Nährwerte pro Portion:

10,8 g Fett	16,6 g Kohlenhydrate	2,8 g Eiweiß	1,4 g Ballaststoffe	209 kcal Brennwert
-------------	----------------------	--------------	---------------------	--------------------

**Tomaten-Rosmarin-Muffins** Den Ofen auf 180°C vorheizen. 150 g Kirschtomaten halbieren. 4 EL GEFRO Natives Olivenöl Extra, 250 g Quark, 60 ml Milch und 3 Eier, Kl. M verrühren. 250 g Mehl und 1 TL Backpulver mischen, untermengen und alles zu einem glatten Teig verarbeiten. Mit GEFRO BIO Würzmischung »Bella Italia« würzen.

80 g Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett leicht rösten und mit 40 g frisch geriebenem Parmesan unter den Teig mengen. Die Rosmarinnadeln von 2 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 40 g frisch geriebenem Parmesan und den Rosmarinnadeln bestreuen und für etwa 25 Minuten im Ofen backen.

**Tipp:** Sie können anstatt der frischen Tomaten auch getrocknete Tomaten verwenden.