



Alle GEFRO-Produkte, die du zum Nachkochen benötigst, kannst du 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

### Mediterrane Muffins

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

Weitere tolle Rezepte findest du unter [www.gefro.de](http://www.gefro.de)

## Mediterrane Muffins

Rezept für 12 Personen

Zubereitung ca. 20 Minuten

Nährwerte pro Portion:

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

### 1 Vorbereitungen treffen:

Den Backofen auf 190 °C vorheizen. 100 g mittelalten Gouda reiben und 50 g Macadamianüsse fein hacken. Ein Muffinblech einfetten oder mit Papierförmchen auslegen.

### 2 Teig anrühren:

In einer Schüssel 1 Ei, 200 g Joghurt und 120 ml GEFRO Omega-3 Basilikumöl gründlich verrühren. 200 g Mehl mit 40 g GEFRO Pesto Rosso, 3 TL Backpulver, 1/2 TL Salz und 1 TL gerebeltem Thymian mischen. Die Mehlmischung unter die Ei-Joghurt-Masse heben. Anschließend den geriebenen Gouda und die gehackten Macadamianüsse unterrühren.

### 3 Muffins backen:

Den Teig gleichmäßig in die Mulden des Muffinblechs füllen. Im vorgeheizten Ofen etwa 35 Min. backen. Die Muffins anschließend 5 Min. im Blech ruhen lassen, dann herausnehmen.

### 4 Servieren:

Die Muffins schmecken warm oder kalt. Tipp: Besonders lecker zu frischem Salat oder einem würzigen Dip - ideal als Snack, Vorspeise oder Partygebäck.