

Bärlauch-Thunfisch-Muffins



BÄRLAUCHSAISON

Saisonale Rezepte zum schlank werden und schlank bleiben!

ZUBEREITUNG

1. Den Ofen auf 200°C vorheizen.
2. Den Bärlauch waschen und ca. 1 Minute in heißem Wasser blanchieren. Herausnehmen und in Eiswasser abschrecken. Gut abtropfen lassen und klein hacken. Das Mehl mit Backpulver und Salz mischen. Das Ei, Thunfisch und den Bärlauch zugeben und gut verrühren.
3. Die trockenen Zutaten unter die Masse rühren. Falls der Teig zu fest ist, etwas Wasser dazu geben. Er sollte zäh, aber nicht flüssig sein.
4. Den Teig in Muffinförmchen füllen und ca. 25 Minuten backen.

ZUTATEN FÜR 6 PORTIONEN

- 125 g Dinkelmehl
- 1 TL Backpulver
- 1/2 TL Salz
- 1 Ei
- 1/2 Handvoll Bärlauch (ca. 15 g)
- 80 g Thunfisch, Konserve



101 kcal
Kalorien



15 g
Kohlenhydrate



1 g
Fett



7 g
Eiweiß



0 g
Ballaststoffe

Nährwerte p. P. Verantwortlich für den Inhalt: happyfigur Vertriebs GmbH, Am Glockenturm 8, 63814 Mainaschaff