



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

### 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](http://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

#### 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.

#### Tipps:

Besonders lecker zu frischem Salat oder einem würzigen Dip – ideal als Snack, Vorspeise oder Partygebäck.