



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

Tomaten-Rosmarin-Muffins

- 4 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ 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

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

1⌘ Vorbereitung:

Den Backofen auf 180 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen.
150 g Kirschtomaten halbieren und beiseitestellen.

2⌘ Teig anrühren:

In einer großen Schüssel 4 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra, 250 g Quark, 60 ml Milch und 3 Eier (Kl. M) verrühren.
250 g Mehl mit 1 TL Backpulver mischen und unter die Quarkmischung rühren, bis ein glatter Teig entsteht.
Mit GEFRO BIO Würzmischung Bella Italia würzen.

3⌘ Pinienkerne & Parmesan zugeben:

80 g Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett leicht rösten.
Die gerösteten Kerne zusammen mit 40 g frisch geriebenem Parmesan unter den Teig heben.

4⌘ Rosmarin & Tomaten einarbeiten:

Die Nadeln von 2 Zweigen Rosmarin abzupfen, einige Nadeln beiseitelegen und den Rest grob hacken.
Den gehackten Rosmarin und die halbierten Kirschtomaten vorsichtig unter den Teig mischen.

5⌘ Muffins backen:

Ein Muffinblech mit Förmchen auslegen und die Mulden zu etwa zwei Dritteln mit dem Teig füllen.
Mit 40 g frisch geriebenem Parmesan und den restlichen Rosmarinnadeln bestreuen.
Im Ofen ca. 25 Minuten goldbraun backen.

⌘ Tipps & Varianten:

- ⌘ **Tipp:** Statt frischer Tomaten kannst du auch fein gehackte, in Öl eingelegte getrocknete Tomaten verwenden – das gibt den Muffins ein intensiveres Aroma.
- ⌘ **Variante:** Ein paar gewürfelte Oliven oder Fetastückchen im Teig sorgen für mediterranes Flair.
- ⌘ **Extra-Tipp:** Warm serviert schmecken die Muffins besonders aromatisch – ideal als Beilage zu Grillgerichten oder als herzhafter Snack.
- ⌘ **Serviertipp:** Mit etwas GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra beträufeln und zusammen mit einem frischen Kräuterdip genießen.