

# KiKoMo Kürbis-Muffins - Rezept

für 12-18 Portionen:

## Zutaten:

- Kleiner Zweig Rosmarin
- 3 Stiele Thymian
- 500 g Kürbis in kleine Würfel geschnitten
- 100 g Parmesan
- 80 ml Olivenöl
- 250 g Magerquark
- 75 ml Milch
- 2 Eier
- 300 g Dinkel-Mehl
- 2 TL Backpulver
- Fett für die Formen



## Und so geht's:

1. Rosmarinnadeln und Thymianblättchen von den Stielen zupfen und fein schneiden. Den Kürbis würfeln. Parmesan reiben.
2. Olivenöl, Quark, Milch und Eier verrühren. Mehl und Backpulver mischen und mit den Kräutern, Kürbis und dem Parmesan kurz unterrühren.
3. Eine Muffins Form mit 12 Mulden fetten und den Teig hineingeben. Im vorgeheizten Backofen bei 175 Grad (Gas 3, Umluft 180 Grad) auf der 2. Schiene von unten ca. 20 Min. backen.

**Varianten:** Man kann anstatt Kürbis leicht mit Tomaten, Spargel, Walnüssen, gedünsteten Gemüse wie Karotten und Zucchini arbeiten oder ganz und gar auf Gemüse verzichten und mit Sonnenblumenkernen arbeiten.

Sehr schön sind auch Frischkäse-Toppings, die den Muffin krönen. Dazu einfach Frischkäse cremig rühren und mit einer Spritztülle auf dem abgekühlten Muffin verteilen. Sehr nett macht sich dann auch frischer Schnittlauch oder andere Deko aus Kräutern.

*Probiert es einfach aus. Eurer Phantasie sind keine Grenzen gesetzt*

Gesunden Appetit!

