

Pikante Küchlein

Zutaten für 12 Stück:

100 g getr. Tomaten in Öl
125 g Fetakäse
170 g Weizenmehl (Type 405)
2 TL Backpulver
1 TL Natron
80 g Blütenzarte Köllnflocken
1 TL Salz
2 Eier (Gew.-Kl. M)
125 ml Buttermilch
75 ml Livio® Natives Olivenöl Extra
2-3 EL Basilikumblätter (gehackt)

Zubereitung:

Backofen vorheizen.

Tomaten und Fetakäse würfeln. Mehl, Backpulver sowie Natron mischen und in eine Schüssel sieben.

Blütenzarte Köllnflocken, Salz, Eier, Buttermilch sowie Livio® hinzufügen und zu einem glatten Teig verkneten. Anschließend Basilikum, Feta- und Tomatenwürfel unterheben. Den Teig in Muffin-Förmchen geben und auf mittlerer Einschubleiste backen.

Ober-/Unterhitze: 180 °C

Umluft: 160 °C

Backzeit: ca. 25 Minuten

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

Nährwertangaben pro Portion:

6 g Eiweiß, 16 g Kohlenhydrate, 1 g Ballaststoffe, 10 g Fett, 178 kcal / 744 kJ

Tipp: Probieren Sie die Küchlein doch einmal mit Oliven und Mozzarella.