



HERZHAFTE LACHS-LAUCH- MUFFINS MIT WALNÜSSEN

ZUTATEN FÜR 12 STÜCK

- 1 Stange Lauch
- 200 g Räucherlachs
- 2 Eier
- 4 EL Olivenöl
- 50 ml Milch
- 200 g Joghurt
- 4 Zweige Thymian
- 5 g Petersilie
- Handvoll Salz, Pfeffer
- 1 TL Backpulver
- 250 g Dinkel-Vollkornmehl
- 50 g Walnusskerne

1. Lauch putzen, waschen, längs halbieren und in feine Streifen schneiden. Lachs ebenfalls in Streifen schneiden.
2. Eier mit Öl, Milch und Joghurt gut verrühren. Thymian und Petersilie waschen, trocken schütteln, Blätter abzupfen und hacken. Kräuter in die Eiermasse geben und salzen und pfeffern.
3. Backpulver mit Mehl mischen und unter die Ei-Kräuter-Masse heben. Walnüsse hacken und mit Lauch- und Lachsstreifen ebenfalls vorsichtig unter die Masse heben. Muffinförmchen bei Bedarf einfetten und die Masse gleichmäßig auf 12 Förmchen verteilen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 °C (Umluft 180 °C; Gas: Stufe 3) etwa 25 Minuten backen.

Guten Appetit!

