

Sprossen-Muffins mit Roten Rettichsprossen

Zutaten Sprossen Muffin

Für 12 Stück

250 g Dinkelmehl
2 Eier
4 EL Olivenöl
3 TL Weinsteinpulver
½ TL Salz
125 ml Milch
35 g So gut! Bio Rote
Rettichsprossen (aus So gut! Bio
Topping-Spaß)

Zutaten Frischkäsecreme

Für 4-8 Personen

200 g Frischkäse
1-2 EL Sahne oder Milch
Salz, Pfeffer
1 Spritzer Zitronensaft



Zubereitung

Den Backofen auf 180° Umluft vorheizen, Muffinförmchen bereitstellen. Das Mehl mit dem Weinsteinpulver und dem Salz vermischen. Die Eier und die Milch zugeben, dann das Öl reinlaufen lassen.

Zum Schluss die Sprossen unterheben, vorher grob hacken. Die Förmchen zu 2/3 mit dem Teig füllen und 25 Minuten backen.

Auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.

Für die Frischkäsecreme alle Zutaten mit einander vermischen und abschmecken. Die Creme als Dip dazu reichen oder als Topping auf den Muffin draufgeben.

So gut! – Der Tipp: Prima als herzhafter Snack oder Dessert geeignet. Für gutenfreie Muffins: Statt Dinkelmehl: 225g Reismehl mit 25g Chiamehl mischen. Bio Rote Rettich-Sprossen finden sie im „So gut! Bio Topping-Spaß“ im Dreiersortiment gemeinsam mit Luzernensprossen und dem „Alleskönner“ Mungobohnensprossen.

