

Blätterteig Muffins – Mit Schinken und Käse



: 12er Muffinblech



: 40 min

Menge	Zutaten	Zubereitung
Zubereitung Füllung		
100 g	Kräuterfrischkäse	Kochschinken, Gouda in feine Würfel schneiden. Mit dem Kräuterfrischkäse, den Eiern und Salz, Pfeffer in einer Schüssel vermengen.
200 g	Kochschinken	
150 g	Gouda	
je 1 Prise	Salz, Pfeffer	
2	Eier	
Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.		
Zubereitung Teig		
1 Pack. (275 g)	Blätterteig	Auf bemehlter Arbeitsfläche ausrollen, 12 gleichgroße Stücke schneiden. Jede Muffinform füllen und andrücken, Spitzen am Rand umklappen. Überlappungen innerhalb der Mulde, an der Wand festdrücken.
1 gehäufte EL	Füllung	Jeweils aufteilen, dabei auch gleichmäßig die Flüssigkeit verteilen.
Für ca. 25 Minuten goldbraun backen.		
Handvoll	Schnittlauch	In feine Röllchen geschnitten, zum Dekorieren der Muffins.
Direkt aus der Form holen und auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.		
Lauwarm oder kalt servieren		

Heidelbeernockerl



: 4 Personen



: 30 Min.

Menge	Zutaten	Zubereitung
200g	Heidelbeeren	Die Heidelbeeren waschen und auf einem Küchenpapier abtropfen lassen.
2	Eier (M) getrennt	Eigelbe, Milch und Salz mit einem Schneebesen in einer großen Rührschüssel verquirlen.
110 ml	Milch	Das Mehl einrühren.
½ TL	Salz	Der Teig soll sehr dickflüssig sein, da er sonst in der Pfanne auseinander rinnt.
130g	Weizenmehl Type 405	
1 EL (10 g)	Eiweiß und Zucker Heidelbeeren	Eiweiß und Zucker mit einem Handmixer steif schlagen. Heidelbeeren und Eischnee unterziehen.
2 EL	Butterschmalz oder neutrales Öl	Zum Einfetten der Pfanne beim Braten.
<i>Pfanne auf Mittlere Stufe aufheizen.</i>		<i>Teig (1 EL) in die Pfanne geben.</i>
2 EL	Staubzucker	Zum Bestäuben der gebratenen Heidelbeernockerl.
Die fertigen Nockerl auf Küchenpapier abtropfen lassen.		Mit Staubzucker bestreut anrichten.

Smoothie

Zutaten für ca. 1 Liter:

Menge	Zutaten	Zubereitung
500g	Früchte z.B. Beeren, Äpfel, Birnen, Mango, Ananas (evtl. farblich abgestimmt)	waschen, evtl. schälen, entkernen, grob zerkleinern
200g	Joghurt	Mit den anderen Zutaten im Standmixer/Universalmixer fein pürieren. (evtl. etwas Wasser und Ahornsirup zugeben.)
200-250 g	Flüssigkeit z.B. Orangensaft (evtl. 1 El Agavensirup)	

Einkaufsliste

Blätterteig Muffins

1 Rolle	Blätterteig
100 g	Kräuterfrischkäse
200 g	Kochschinken
150 g	Gouda

Heidelbeernockerl

200 g	Heidelbeeren
-------	--------------

Smoothie

500 g	Früchte z.B. Beeren, Äpfel, Birnen, Mango, Ananas (evtl. farblich abgestimmt)
200 g	Joghurt
200-250 g	Flüssigkeit z.B. Orangensaft (evtl. 1 El Agavensirup)







