

# GEMÜSE MUFFINS UND DIP



## ZUTATEN

1-2	EL	Olivenöl
75	g	Mehl
1	TL	Backpulver
¼	TL	Natron und Salz
1	St.	Ei
25	g	Schmand
½	St.	Knoblauchzehe, zerquetscht
50	g	Schafsbuttermilch (Buttermilch)
1	Zweig	Thymian
1	Prise	Meersalz, Pfeffer aus der Mühle

### Mögliche Füllungen:

30	g	Pinienkerne
30	g	getrocknete Tomaten, gehackt
30	g	Spinat, frisch
100	g	Spargel, grün
20	g	Oliven, grün, gehackt
1	St.	Paprika, rot, gehäutet in Würfeln

## ZUBEREITUNG

1. Das Mehl und das Backpulver in eine Schüssel sieben. Siz und Natron dazugeben.
2. Das Ei separat aufschlagen und mit dem Olivenöl, dem Schmand und der Buttermilch vermengen.
3. Die Masse zu dem Mehl geben und zu einem glatten Teig verarbeiten, mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Die Gemüse dazugeben und alles unterkneten.
5. Die Teigmasse in Förmchen füllen.
6. Den Airfryer auf 140°C vorheizen und die Muffins für ca. (je nach Größe der Muffinförmchen) 10-15 Min. backen .
7. Zum Schluss die Hitze auf 180° C erhöhen die Muffins mit etwas Olivenöl einpinseln und goldgelb backen.