



Brennnessel - Muffins

(ergibt ca. 15 Stück)

1 kleine, feingewürfelte Zwiebel
in Öl oder Margarine kurz anschwitzen.

100 g fein gehackte Brennnesseln
zugeben und kurz mitdünsten lassen.

100 ml Milch

50 ml Öl

1 Ei

½ TL Zucker

½ TL Salz

gründlich miteinander verschlagen.

75 g Vollkorn-Dinkelmehl

75 g Weizenmehl (Type 405)

½ P Backpulver

miteinander vermischen und unter die Eiermilch rühren.

Die

angedünsteten Brennnesseln

100 g gewürfelten Feta-Käse

unter den Teig ziehen und in vorbereitete Muffinförmchen verteilen.

Bei

180°C ca. 15 min

backen.

