



Mandarinen-Quark-Grieß-Muffins

Autor des Rezepts: Kathrin



Keine Beschreibung vorhanden

Rezept Zutatenliste

Für den Teig:

-

1 Dose Mandarinen (Abtropfgewicht 175 g)

-

500 g Magerquark

-

100 g + 25 g Zucker

-

50 g weiche Butter/Margarine

-

50 g Weichweizen-Grieß

-

2 Eier (Größe M)

-



1 Päckchen Puddingpulver "Vanille"

-

1 EL Weizenmehl

-

1 EL geriebene Zitronenschale (Alternative: Zitronenaroma)

Zur Dekoration:

-

ca. 3 EL abgezogene, gehobelte Mandeln

-

ggf. Puderzucker

Zubereitungsanweisung

1. Backofen auf 180°C Ober- und Unterhitze vorheizen.
2. Muffinform entweder einfetten und mit Mehl bestäuben oder mit Papierförmchen auslegen.
3. Mandarinen in einem Sieb gut abtropfen lassen. Anschließend ein paar Mandarinen zur Dekoration beiseite legen und den Rest kleinhacken.
4. Eier trennen. Eigelb und 100 g des Zuckers in eine Rührschüssel geben und mit dem Handrührgerät auf höchster Stufe geschmeidig rühren.
5. Butter/Margarine und die restlichen 25 g Zucker mit dem Rührbesen geschmeidig rühren, anschließend den Quark unterrühren.
6. Puddingpulver, Grieß, Mehl und Zitronenschale gut mischen und unter die Butter-Quark-Masse rühren.
7. Nun das Eiweiß sehr steif schlagen, so dass ein Messerschnitt sichtbar bleibt.
8. Zum Schluss Eischnee und Eigelbmasse vorsichtig unter die vorbereiteten Teigzutaten vorsichtig unterrühren und die Mandarinstückchen unterheben.
9. Den Teig in die Muffinform geben, glatt streichen, Mandeln darüberstreuen und dann jeden Muffin mit einer



Mandarinen-Quark-Grieß-Muffins

<http://www.muffin-welt.com>

ganzen oder

halbierten Mandarine verzieren.

10. Die Muffins auf mittlerer Schiene ca. 35 Minuten backen. Nach Ende der Backzeit die Muffins im Backofen noch ca. 5 Minuten abkühlen lassen und dann z.B. auf ein Backblech stürzen.

11. Wenn gewünscht, die Muffins vor dem Servieren mit Puderzucker bestreuen.

Anmerkungen

Tipp 1: Das perfekte Rezept für die figurbewussteren Muffinfreunde (pro Muffin ca. 8 g Eiweiß, 21 g Kohlenhydrate, 5 g Fett, 696 kJ, 166 kcal)!

Tipp 2: Statt Mandarinen können selbstverständlich auch andere eingelegte Früchte verwendet werden - einfach mal ausprobieren!

Zubereitungszeit	20 Min	Schwierigkeitsgrad	ganz einfach
Portionen	zwölf Portionen	Sonstige Menge	
Land/Region		Kosten pro Portion	