



Zucchini-Käse-Küchlein mit Topfen-Joghurt-Dip

Zutaten für 12 Küchlein/Muffins:

Küchlein:

1 kleine Zucchini
 ½ Zwiebel
 250 g Mehl (davon ½ Vollkornmehl)
 ½ Pkg Backpulver
 100 g Käse (fettarm)
 1 Ei
 150 g Joghurt
 100 ml Milch
 Salz
 Kräuter nach Belieben

Dip:

1 Pkg Topfen
 100 g Joghurt
 Kräuter nach Belieben
 (Schnittlauch, Petersilie, Basilikum)
 Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Das Backrohr auf 200 °C vorheizen. Die Zucchini und den Käse fein reiben. Die Zwiebel in kleine Würfel schneiden. Das Ei mit Joghurt und Milch versprudeln. Zucchini, Zwiebel und Käse in die Masse einrühren. Das Mehl mit Backpulver dazu sieben. Mit Salz und Kräuter abschmecken.

Küchlein- oder Muffinförmchen bis zur Hälfte befüllen und 20-25 min ins Backrohr geben. Die Zutaten für den Dip verrühren und nach Belieben abschmecken.

Tipps:

Werden getrocknete Kräuter in der Handfläche zerrieben, werden ätherische Öle freigesetzt und der Geschmack wird somit intensiver.

140 kcal/Stk.

10 g EW/Stk.

saisonal/regional

