

## Spargelmuffins

12 grosse Muffins

### Zutaten

- wenig Butter
- 2 Eier
- 1 Teelöffel Salz
- 250 g Halbfettquark
- 1 Esslöffel Milch
- 2 Teelöffel Backpulver (Morga)
- 200 g Vollkornmehl
- 3 Esslöffel Schnittlauch
- 5 grüne Spargel
- Herbamare, Pfeffer, Muskatnuss

### Zubereitung

Mit Hilfe eines Haushaltspapiers und mit einem kleinen Stück Butter das Muffins-Blech\* gründlich einfetten. Zwei Eier aufschlagen, Salz zugeben und mit dem Schwingbesen rühren bis die Masse heller ist.

Das Mehl mit dem Backpulver mischen, zur Ei-Masse geben, Quark und die Milch dazu geben und nochmals gut vermischen.

Den Schnittlauch waschen, mit der Schere in feine Rädli schneiden und unter den Teig mischen.

Den Spargel anschneiden und wenn nötig mit dem Sparschäler die Enden wenig abschälen, waschen. Die Spargelspitzen abschneiden und längs halbieren oder vierteln und zur Seite legen.

Nun den restlichen Spargel in regelmässige, feine Scheiben schneiden und zur Teigmasse geben. Teig mit Herbamare, Pfeffer und abgeriebener Muskatnuss grosszügig würzen.

Mit Hilfe von zwei Esslöffeln die Masse regelmässig in die vorbereitete Muffins-Form verteilen (die Förmchen nur zu 2/3 füllen). Die Spargelspitzen als Dekoration auf die Muffins legen und leicht andrücken.

Das Backofengitter in die Mitte des Ofens schieben. Den Backofen auf 200° vorheizen, das Muffins-Blech auf das Gitter legen und die Muffins rund 25 Minuten backen. Vorsichtig herausnehmen (Backofenhandschuhe verwenden).

Warm oder kalt geniessen!

\*Falls du kein Muffins-Blech hast, kannst du auch Papierförmchen verwenden. Damit die Papierförmchen genug stabil bleiben, stellst du einfach zwei Papierchen ineinander. Du kannst die Muffins erst gut aus den Förmchen lösen, wenn diese ganz ausgekühlt sind.

