

Rezept für 12 Muffins (das entspricht normalerweise genau einem Muffinblech)

Trockene Zutaten:

1 EL Rosmarin
70 g Oliven, entsteint, schwarz und/oder grün
120 g Fetakäse
250 g Mehl
2 TL Backpulver
1/2 TL Natron
1/2 TL Salz
1 Prise Pfeffer

Feuchte Zutaten:

60 ml Olivenöl
1 Ei
300 g Naturjoghurt

Equipment:

Küchenwaage
Küchenmesser
Mindestens 1 Rührschüssel oder große Salatschüssel
Evtl. Schneebesen, aber auch Esslöffel und Gabel möglich
2 Esslöffel
Evtl. einen Teigschaber, wenn man den Teig bis aufs Letzte rausbekommen möchte ^^
Muffinform mit 12 Vertiefungen oder auch 12 einzelne Muffinförmchen
Pinsel zum Einfetten (nicht nötig bei Silikonform!)
Kuchengitter
Zahnstocher für die Stäbchenprobe (Garprobe)

1. Falls frischer Rosmarin verwendet wird, diesen abwaschen und kleinhacken.
2. Oliven in kleine Stücke schneiden. Die Größe der Stücke kann man nach Vorlieben variieren. Ich schneide die Oliven meistens in Ringe.
3. 12 ungefähr 1.5 cm x 1.5 cm x 1.5 cm Würfel aus dem Fetakäse schneiden. Den restlichen Fetakäse kleinhacken oder kleinraspeln.
4. Ofen auf 175°C Ober- und Unterhitze vorheizen. Heißluft ist für Muffins nicht zu empfehlen (Gründe [hier](#)).
5. Die Vertiefungen der Muffinform bzw. die Förmchen mit Butter/Margarine/Öl einfetten und evtl. noch mit Mehl bestäuben (nicht möglich, wenn mit Öl eingefettet) oder alternativ mit Papierförmchen auslegen. Silikonformen müssen nicht eingefettet werden, sollten aber immer auf einem Backblech in den Ofen geschoben werden, weil sie sonst zu viel "wabbeln".
6. Alle trockene Zutaten mit einem großen Schneebesen oder auch nur einem Löffel in einer Rührschüssel vermischen.
7. In einer zweiten, ruhig kleineren Rührschüssel oder auch einem hohen Messbecher alle feuchten Zutaten gut verrühren.
8. Nun die feuchten Zutaten zu den trockenen geben und nur so lange rühren, bis der Teig feucht ist (nur ca. 10-15 mal rühren)! Kleine Klümpchen einfach ignorieren.
9. Mit zwei Esslöffeln den Teig maximal 3/4 hoch in die Vertiefungen des Muffinblechs oder die Förmchen verteilen.
10. Ungefähr 25 bis 30 Minuten auf mittlerer Schiene backen. Stäbchenprobe machen. Dazu z.B. einen Zahnstocher mittig in einen Muffin stechen. Wenn beim rausziehen nicht dranhängt, dann sind die Muffins fertig. Muffins nach dem Herausnehmen ca. 5 Minuten in der Form ruhen lassen, aus der Form lösen und sofort warm servieren. Sollen sie nicht sofort serviert werden, die erkalteten Muffins vor dem Servieren ca. 5 Minuten im Ofen aufbacken.

Nährwerte pro Muffin:*

158 kcal, 6.4 g Eiweiß, 16.6 g Kohlenhydrate - davon 1.5 g Zucker, 7.5 g Fett - davon 0.9 g gesättigt,
0.48 g Natrium

* Diese Nährwertangaben gelten für meine Version mit frischem Rosmarin, nur grünen Oliven, Fetakäse light mit 30% Fett und Naturjoghurt mit 0.1% Fett