



Benötigte Zutaten

Zutaten Road-Trip-Muffins

200 g	Mehl (Typ 1050 oder Vollkorn, Dinkel oder Weizen)
80 ml	Öl
200 g	Premium Buttermilch oder Premium Joghurt (je nach Geschmack)
1	Ei
2 TL	Backpulver
1/2 TL	Salz
etwas	Pfeffer

Road-Trip-Muffins und Ingwer-Zitronensaft

Anleitung

Zubereitung Road Trip Muffins:

Mehl Backpulver, Salz und Pfeffer in eine Schüssel geben, etwas Öl, ein Ei und etwas Buttermilch dazu geben und zu einem geschmeidigen Teig verarbeiten. Bei der Füllkann je nach Geschmack variiert werden. Einfach dazu geben und drunter mischen. Die Muffins für ca. 30 Minuten im vorgeheizten Backofen bei 200 bis 220 Grad Ober- und Unterhitze oder 160 bis 180 Grad Umluft backen.

Zubereitung Ingwer-Zitronen-Limonade

Für den Ingwer-Zitronen-Tee zunächst den Ingwer in Scheiben schneiden oder reiben, je nach gewünschter Intensität. Eine Zitrone auspressen, die andere Zitrone in Scheiben schneiden. Anschließend Ingwer und Zitronensaft in eine Teekanne oder ein anderes Gefäß geben. Mit kochendem Wasser aufgießen und für mindestens 3 Minuten ziehen lassen, je nach Geschmack auch mehr. Abseihen. Bei Bedarf mit Honig süßen.

ORF S

FERNSEHGARTEN



Ein Rezept vom
ORF Fernsehgarten



Muffins-Fülle (Variationen)

100 g Schafskäse

50 g Tomatenmark
getrocknet ODER

100 g Paprika klein gewürfelt
ODER

100 g Schinken gewürfelt

50 g Käse gewürfelt ODER

Oliven, Kräuter und
Parmesan ODER

Nüsse

Ingwer-Zitronen-Limonade

2 cm Ingwer (frisch)

2 Zitronen

1 l Wasser

Honig nach Geschmack