

Teig-Blitz

Vanille-Muffins

Vor- und zubereiten: ca. 35 Min.

Backen: ca. 20 Min.

Für ein Muffinsblech mit 12 Vertiefungen von je ca. 7 cm Ø, mit Papier-Backförmchen ausgelegt oder gefettet

200 g Sonnenblumenöl

4 Eier

200 g Zucker

1 Prise Salz

2 TL Vanillepaste

2 TL Zitronensaft

160 g Mehl

80 g ungesalzene geschälte

Pistazien, fein gehackt

½ TL Backpulver

Puderzucker zum Bestäuben

1. Öl und alle Zutaten bis und mit Backpulver in den Teig-Blitz geben. Deckel mit Mischstab auf den Becher setzen, ca. 1 Min. auf und ab bewegen, bis ein glatter Teig entsteht. Teig in die vorbereitete Form füllen.

2. **Backen:** ca. 20 Min. in der unteren Hälfte des auf 180 Grad vorgeheizten Ofens. Herausnehmen, etwas abkühlen, Muffins aus dem Blech nehmen, auf einem Gitter auskühlen. Mit Puderzucker bestäuben.

Stück: 327 kcal, F 22 g, Kh 27 g, E 5 g

Glutenfreie Teige

Glutenfreie Omeletten:

– Statt Mehl glutenfreies Mehl (Schär Brot-Mix) verwenden.

Glutenfreie Pancakes:

- Statt Magerquark Wasser verwenden.
- Statt Mehl glutenfreies Mehl (Schär Brot-Mix) verwenden.
- Glutenfreies Backpulver (Dr. Oetker) verwenden.

Glutenfreie Muffins:

- Statt Mehl glutenfreies Mehl (Schär Brot-Mix) verwenden.
- Glutenfreies Backpulver (Dr. Oetker) verwenden.



Kokos-Pancakes

Vor- und zubereiten: ca. 40 Min.

250 g Kokosmilch

1 Ei

100 g Magerquark

4 EL grobkörniger Rohrzucker

1 TL Backpulver

¼ TL Salz

200 g Mehl

Öl zum Backen

1. Milch und alle Zutaten bis und mit Mehl in den Teig-Blitz geben. Deckel mit Mischstab auf den Becher setzen, ca. 1 Min. auf und ab bewegen, bis ein glatter Teig entsteht.

2. Wenig Öl in einer beschichteten Bratpfanne heiss werden lassen. So viel Teig in die Pfanne geben, dass ein Pancake von ca. 10 cm Ø entsteht, Hitze reduzieren. Ist die Unterseite gebacken, und löst sie sich von selbst, Pancakes wenden, fertig backen, warm stellen. Mit dem restlichen Teig gleich verfahren.

Portion: 399 kcal, F 16 g, Kh 51 g, E 11 g

Omeletten

Vor- und zubereiten: ca. 40 Min.

350 g Milch

4 Eier

2 EL Mineralwasser

½ TL Salz

200 g Mehl

Öl zum Backen

1. Milch und alle Zutaten bis und mit Mehl in den Teig-Blitz geben. Deckel mit Mischstab auf den Becher setzen, ca. 1 Min. auf und ab bewegen, bis ein glatter Teig entsteht.

2. Wenig Öl in einer beschichteten Bratpfanne heiss werden lassen. So viel Teig in die Pfanne geben, dass der Boden dünn überzogen ist, Hitze reduzieren. Ist die Unterseite gebacken, und löst sie sich von selbst, Omelette wenden, fertig backen, warm stellen. Mit dem restlichen Teig gleich verfahren.

Portion: 335 kcal, F 12 g, Kh 39 g, E 15 g