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 Jogurt (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:

1. Mehl Backpulver, Salz und Pfeffer in eine Schüssel geben, etwas Öl, ein Ei und etwas Buttermilch dazu geben und zu einem geschmeidigen Teig verarbeiten.

2. Bei der Füllekann je nach Geschmack variiert werden. Einfach dazu geben und drunter mischen.

3. 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:

4. Für den Ingwer-Zitronen-Tee zunächst den Ingwer in Scheiben schneiden oder reiben, je nach gewünschter Intensität.

5. Eine Zitrone auspressen, die andere Zitrone in Scheiben schneiden.

6. Anschließend Ingwer und Zitronensaft in eine Teekanne oder ein anderes Gefäß geben.

7. Mit kochendem Wasser aufgießen und für mindestens 3 Minuten ziehen lassen, je nach Geschmack auch mehr.

8. Abseihen.

9. Bei Bedarf mit Honig süßen.

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