

# Frühlings-Rezept



## Blüten-Muffins

Ergibt rund 10 Muffins, vegetarisch, Zubereitungszeit 20 Minuten plus 10 Minuten Backzeit



Gänseblümchen



Löwenzahn

### Zutaten:

- 2 Eier
- 80 g Zucker
- 100 g Quark
- 100 g Dinkelmehl
- eine Handvoll essbare Blüten, z. B. Gänseblümchen, Löwenzahn, Veilchen, Kornblumen

### Zubereitung:

Eier trennen. Eigelb mit Zucker und 3 EL Wasser schaumig rühren, Quark und Mehl vorsichtig unterrühren. Ein paar Blüten zur Deko zurücklegen. Restliche Blüten in Streifen schneiden.

Eiklar aufschlagen und zusammen mit den in Streifen geschnittenen Blüten unter den Teig heben. Diesen in kleine Muffinformen füllen und im Ofen bei 180°C Ober- und Unterhitze ca. 10 Minuten backen.

Ein Rezept von Veronika Neumann, Wildkräuterpädagogin aus Neuss.

Wer Lust auf Wildkräuterspaziergänge, Kochen und Zubereiten mit Wildkräutern hat, findet viele Kursangebote unter: [www.leckere-wildkraeuter.de](http://www.leckere-wildkraeuter.de)

Mehr Rezepte unter: [www.ernaehrungsrat-rkn.de](http://www.ernaehrungsrat-rkn.de) – Rubrik Regionale Rezepte

Veronika Neumann  
April 2024