



SCHINKEN-KÄSE-MUFFINS MIT MAIS

40 MINUTEN



SCHWIERIGKEITSGRAD



ZUTATEN 12 MUFFINS

60 g Lauch
150 g Schinken
100 g Mais
2 EL Petersilie, gehackt
100 g Weizenmehl
100 g Weizenvollkornmehl
30 g Haferflocken
15 g Backpulver
100 g geriebener Käse
Salz, Pfeffer
100 ml Sonnenblumenöl +
etwas mehr
100 ml Mineralwasser
3 EL Sauerrahm
1 EL Apfelmus

1. Backofen auf 180°C (Ober- und Unterhitze) vorheizen.
2. Lauch halbieren und in feine Ringe schneiden. In einem Topf in etwas Öl glasig dünsten. Schinken in Würfel schneiden und gemeinsam mit Mais und Petersilie hinzugeben. Gut umrühren, für 1 Minute anbraten und von der Flamme ziehen.
3. Beide Sorten Mehl mit Backpulver und geriebenen Käse verrühren, salzen und pfeffern.
4. Öl mit Mineralwasser, Sauerrahm und Apfelmus vermengen, zu den restlichen Zutaten geben und alles zu einem Teig rühren. In die vorbereiteten Muffinförmchen füllen.
5. Im Ofen für rund 20 Minuten backen und anschließend auskühlen lassen.

Tipp: Die Muffins eignen sich auch sehr gut für einen Kindergeburtstag. Falls Sie nicht alle Muffins brauchen, frieren Sie den Rest ein.

KCAL 218

FETT 14 g

EIWEISS 8 g

KOHLENHYDRATE 14 g

NÄHRWERT-
INFORMATIONEN
PRO MUFFIN

