

Sonntagskuchen

Robert Schorp

Freitag, 31.01.2020

Herzhafte Muffins

Für ca. 12 Stück

Zutaten:

Für die Muffins:

60	g	Zwiebeln
30	g	Schnittlauch
50	g	Butter
120	g	roher Schinken, klein geschnitten oder gewürfelt
75	g	Emmentaler, gerieben
1		Ei (Größe M)
150	ml	Milch
4	g	Knoblauch
150	g	ganze Dinkelkörner, fein geschrotet
6	g	Backpulver
2	g	Natron
1	g	schwarzer Pfeffer, gemahlen
2	g	Paprikapulver, edelsüß
2	g	Salz

Zum Bestreuen:

70	g	Emmentaler, gerieben
----	---	----------------------

Außerdem:

eine Muffin-Backform



Zubereitung:

1. Für die herzhaften Muffins eine Muffin-Backform einfetten oder Muffinförmchen aus Papier einsetzen. Zwiebeln würfeln, Schnittlauch hacken, Butter zerlassen.
2. Zwiebelwürfel, Schnittlauch, Schinken und Emmentaler in eine Schüssel geben. Zerlassene Butter, Ei, Milch und Knoblauch leicht verrühren und leicht unter die trockenen Zutaten in der Schüssel rühren.
3. Fein geschrotete Dinkelkörner, Backpulver, Natron, gemahlene schwarzen Pfeffer, edelsüßen Paprika und Salz unter die Masse heben. Mit zwei Löffeln die fertige Masse in die vorbereitete Muffin-Backform streichen, mit geriebenem Emmentaler bestreuen und für ca. 24 Minuten im Backofen backen.

Unser Tipp: Die Muffins kann man mit Tomatenwürfeln, Schinkenwürfeln, klein gehackter Petersilie, Frischkäse, rote oder gelbe Paprika oder gehacktem Schnittlauch dekorieren.

Nährwerte: Pro Stück: Kcal: 160, KJ: 669, E: 8g, F: 10g, KH: 9g;