



Bunte Muffins

Zutaten

- 80 g Erbsen, tiefgefroren
- 150 g rote Paprikaschoten
- 140 g Mais a.d. Dose
- 50 g Schinken, gekocht
- 250 g Mehl
- 2 TL Backpulver
- 0,5 TL Natron
- 3 TL MAGGI Gemüse Brühe
- 1 Ei(er)
- 50 ml THOMY Reines Rapsöl
- 250 ml Buttermilch
- 10 g Butter

Zubereitung

1. Backofen auf 200°C Ober-Unterhitze (170°C Umluft) vorheizen.
2. Erbsen auftauen lassen. Paprikaschote(n) waschen, Kerne und weiße Innenhäute entfernen und in kleine Würfel schneiden. Mais abtropfen lassen. Schinken in kleine Würfel schneiden.
3. Mehl, Backpulver, Natron und Maggi Gemüse Brühe vermischen.
4. Ei(er) mit THOMY Reines Rapsöl und Buttermilch verrühren. Mehlmischung mit der Eimischung verrühren, bis die trockenen Zutaten feucht sind. Gemüse und Schinken unterheben.
5. Muffinblech(e) mit Butter einfetten und mit Mehl ausstäuben. Teig einfüllen und im Backofen ca. 30 Min. backen.

Nährwert-Anzeige

Kohlenhydrate	39 g
Energie	303 kcal
Fett	11 g
Protein	11 g

🕒 50 Minuten

⊕ 6 Stück