NACHHALTIGE MITTAGSSNACKS – REZEPT

KÄSE-KRÄUTER-MUFFINS

(CA. 12 MUFFINS)

225 g	Weizenmehl, Type 1050
155 g	Weizenvollkornmehl
2 TL	Backpulver
1 Prise	Cayennepfeffer
1 Prise	Jodsalz
2 EL	Petersilie, feingehackt
2 EL	Schnittlauch, feingehackt
1 EL	Thymianblätter
125 g	Bergkäse oder alter Gouda, gerieben
2	Eier
250 ml	Milch
125 g	Butter, zerlassen

Benötigte Utensilien:

12er Muffinform
 12 Papierförmchen
 Holzstäbchen
 Kuchengitter

So wird´s gemacht:

Den Ofen auf 210°C vorheizen. Eine 12er Muffinform mit Papierförmchen auslegen.

Weizenmehl, Weizenvollkornmehl, Backpulver, Cayennepfeffer, Jodsalz, Kräuter und geriebenen Käse in eine große Schüssel geben, vermischen und in die Mitte eine Mulde drücken.

Die Eier mit der Milch in einer Schüssel verquirlen und zusammen mit der flüssigen Butter in die Mulde gießen.

Mit einem Metalllöffel verrühren, bis ein Teig anfängt zu entstehen. Die Masse sollte noch Klümpchen haben.

Den Teig in die Muffinform geben, so dass jede Vertiefung zu etwa drei Vierteln gefüllt ist.

Ca. 20 Minuten backen. Mit einem Holzstäbchen prüfen, ob die Muffins durchgebacken sind.

Auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.

Tipps:

- Die Kräuter lassen sich natürlich variieren.
- Die Muffins mit zusätzlich geraspeltetem Gemüse, wie z. B. Möhren oder Zucchini herstellen.