Rezept

Pikante Muffins

Ein Rezept von Pikante Muffins, am 28.04.2024

Zutaten

2	kleine Zucchini (ca. 200 g)
50 g	würziger Bergkäse
200 g	Mehl
	1/2 TL Cayennepfeffer
80 ml	Sonnenblumenöl
300 g	Schmand
	Butter für die Muffinform
1	Möhre
50 g	Nussmix (geröstet, gesalzen)
2 TL	Backpulver
	Salz
2	Eier
1	12er-Muffinform

Rezeptinfos

Portionsgröße ZUTATEN für 12 Stück | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 250 kcal

Zubereitung

1. Den Backofen auf 180° vorheizen. Die Muffinform einfetten. Die Zucchini waschen, putzen und trocken tupfen. Die Möhre schälen. Möhre und Zucchini mit dem Gemüsehobel nicht zu fein raspeln. Den Bergkäse eventuell entrinden und fein reiben.

2. Den Nussmix grob hacken und die Nüsse mit dem Gemüse und dem Käse vermischen. Das Mehl mit Backpulver, Cayennepfeffer und Salz mischen.

3. Das Öl mit den Eiern und dem Schmand glatt rühren. Die Gemüse-Käse-Mischung dazugeben und untermischen. Die Mehlmischung unterrühren.

4. Den Teig in die Vertiefungen der Muffinform füllen. Im Backofen (Mitte, Umluft 160°) 20-25 Min. backen. Die Muffins herausnehmen und kurz abkühlen lassen, dann aus den Vertiefungen lösen.