Rezept

Süßkartoffel-Muffins

Ein Rezept von Süßkartoffel-Muffins, am 29.04.2024

Zutaten

2	große Zweige Thymian
500 g	Süßkartoffeln
	Salz
250 g	Mehl
2	Eier
	12er-Muffinblech
1	kleine Zwiebel
100 g	Butter
	Pfeffer
2	geh. TL Backpulver
200 g	Crème fraîche, Schmant oder saure Sahne
12	Papierförmchen oder Fett fürs Blech

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 12 Stück | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 235 kcal

Zubereitung

1. Thymian abbrausen, trockenschütteln und die Blättchen von den Zweigen streifen. Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Süßkartoffeln schälen und grob raspeln. 2 EL Butter in einer großen Pfanne zerlassen. Darin die vorbereiteten Zutaten unter Rühren 2-3 Min. bei starker Hitze braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Abkühlen lassen.

2. Backofen auf 180° (Umluft 160°) vorheizen. Je ein Papierförmchen in die Vertiefungen des Muffinblechs setzen oder die Mulden fetten. Übrige Butter schmelzen, Mehl und Backpulver mischen.

3. Die Eier mit Crème fraîche, Schmant oder saurer Sahne, 1 TL Salz und der Butter verrühren. Die Mehlmischung zügig unterrühren, Süßkartoffelmischung untermengen.

4. Den Teig in die Blechvertiefungen füllen. Die Muffins im Ofen (Mitte) 20-25 Min. backen. Dann herausnehmen, kurz abkühlen lassen und aus der Form lösen.