

## Rezept

# Herzhafte Maismuffins

Ein Rezept von Herzhafte Maismuffins, am 18.12.2025

## Zutaten

<b>2</b>	Möhren	<b>100 g</b>	roher Schinken in Scheiben oder am Stück
<b>300 g</b>	Maismehl	<b>2 TL</b>	Backpulver
	1/4 TL Natron	<b>1</b>	1/2 TL Salz
<b>2</b>	Eier (Größe M)		1/8 l neutrales Öl
	1/4 l Buttermilch	<b>3 EL</b>	Röstzwiebeln (Fertigprodukt)
<b>12</b>	kleine Brokkoliröschen (ca. 4 cm groß)		<b>1</b> Muffinblech mit 12 Mulden
<b>12</b>	Papierförmchen für die Muffinmulden		

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** ZUTATEN FÜR 12 MUFFINS | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min  
| **Pro Portion** Ca. 180 kcal

## Zubereitung

1. Backofen auf 200° vorheizen. Möhren schälen und grob raspeln. Schinken klein würfeln.
2. Maismehl mit Backpulver, Natron und Salz mischen. Eier kurz verquirlen, Öl und Buttermilch einrühren, die Masse soll nicht glatt gerührt sein. Mehlmischung kurz unterrühren, so dass die Zutaten gerade verbunden sind.
3. Möhrenraspel, Schinkenwürfel und Röstzwiebeln unter den Teig ziehen. Papierförmchen in die Mulden des Muffinblechs setzen und die Hälfte des Teiges gleichmäßig auf die 12 Mulden verteilen.
4. Brokkoliröschen waschen und in jeden Muffin 1 Röschen stecken. Restlichen Teig darauf verteilen. Die Muffins im Ofen (Mitte, Umluft 180°) in ca. 25 Min. goldbraun backen.