

Rezept

Herzhafte Muffins mit Mais, Paprika und Erbsen

Ein Rezept von Herzhafte Muffins mit Mais, Paprika und Erbsen, am 18.12.2025

Zutaten

100 g	Vollkorn-Dinkelmehl	100 g	Maismehl
½ Päckchen	Backpulver	1 TL	Salz
	Pfeffer	2 TL	Taco-Gewürz
2	Eier	200 ml	kalte Gemüsebrühe
75 ml	Rapsöl	1 Dose	Mexiko-Mix (mit Mais, Paprika und Erbsen; Abtropfgewicht 135 g)
12	Muffin-Papierförmchen		

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 12 Stück | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 145 kcal, 8 g F, 3 g EW, 14 g KH

Zubereitung

1. Den Backofen auf 175° vorheizen. Die Mulden einer 12er-Muffinform mit Papierförmchen auslegen. Das Mehl, das Maismehl, das Backpulver, das Salz, etwas Pfeffer und die Gewürzmischung vermischen.
2. Die Eier mit der Brühe und dem Öl in eine Rührschüssel geben und verquirlen. Die Mehlmischung dazugeben und kurz unterrühren. Mexiko-Mix abgießen, abtropfen lassen und unter den Teig heben.
3. Den Teig in die vorbereiteten Förmchen füllen. Im heißen Ofen (Mitte) 20-25 Min. backen. Kurz abkühlen lassen, dann aus der Form lösen und lauwarm oder kalt servieren. Dazu schmeckt ein grüner Salat.