

Rezept

Pikante Muffins mit schwarzen Oliven

Ein Rezept von Pikante Muffins mit schwarzen Oliven, am 18.12.2025

Zutaten

50 g	getrocknete, in Öl eingelegte Tomaten	50 g	schwarze Oliven ohne Stein
50 g	Parmesan	3	Eier
80 ml	Olivenöl	150 ml	kohlensäurehaltiges Mineralwasser
1 TL	ital. Kräuter (getrocknet oder TK)	1 TL	Salz
	Pfeffer	250 g	Mehl
2 TL	Backpulver	12	Papier-Backförmchen

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 1 Muffinsblech (12 Stück) | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min
| **Pro Portion** Ca. 180 kcal

Zubereitung

1. Die Tomaten in Streifen, die Oliven in Scheiben schneiden. Den Parmesan reiben. Die Papierförmchen in die Vertiefungen des Muffinsblechs geben.
2. Eier, Öl, Mineralwasser, Kräuter, Salz und Pfeffer mit dem Handrührgerät verrühren. Den Backofen auf 180° vorheizen. Das Mehl mit dem Backpulver und dem Parmesan vermischen und kurz unter die Eier-Öl-Masse rühren. Die Tomaten und Oliven ebenfalls unterrühren.
3. Den Teig mit zwei Esslöffeln in die Förmchen geben. Die Muffins im heißen Ofen (Mitte, Umluft 180°) 20-25 Min. backen.