

Rezept

# Pizzamuffins plus Obst und Nüsse

Ein Rezept von Pizzamuffins plus Obst und Nüsse, am 28.06.2026

## Zutaten

### Für die Muffins:

<b>200 g</b> Kirschtomaten	<b>115 g</b> Mais (aus der Dose)
<b>4</b> Eier (M)	<b>200 g</b> Schmand
<b>75 ml</b> Rapsöl	<b>300 g</b> Dinkelmehl (Type 630)
<b>1 Päckchen</b> Backpulver	Salz
<b>1 EL</b> Pizzagewürz	<b>150 g</b> geriebener Gouda
Fett für die Form	

### Außerdem:

<b>2 Handvoll</b> Obst nach Wahl und Saison (ca. 240 g; z. B. Physalis, Erdbeeren oder Kiwi)	<b>2 Handvoll</b> Nusskerne
	<b>2</b> Brotboxen

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 2 Brotboxen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 445 kcal, 29 g F, 13 g EW, 31 g KH

## Zubereitung

1. Den Backofen auf 180° vorheizen. Die Mulden einer 12er-Muffinform gründlich einfetten. Die Tomaten waschen und halbieren. Den Mais in einem Sieb abbrausen und abtropfen lassen.
2. Eier, Schmand und Rapsöl in einer Rührschüssel mit den Rührbesen des Handrührgeräts cremig rühren. Mehl, Backpulver, 1 TL Salz und Pizzagewürz dazugeben und unterrühren. Dann Tomaten, Mais und Käse dazugeben und vorsichtig unterheben.
3. Die Masse auf die Mulden der Muffinform gleichmäßig verteilen und die Muffins im Ofen (Mitte) 25-30 Min. backen. Herausnehmen und auf einem Kuchengitter ca. 10 Min. abkühlen lassen, dann die Muffins aus der Form lösen und vollständig abkühlen lassen.
4. Das Obst waschen, abtrocknen und ggf. zerkleinern oder entkernen. Jeweils 1 Muffin mit 1 Handvoll Obst und 1 Handvoll Nüssen in jede Brotbox geben. Die übrigen Muffins anderweitig verwenden oder tiefgefrieren - sie lassen sich über Nacht auftauen und dann auf dem Toaster aufbacken.