

## Rezept

# Süßkartoffel-Muffins

Ein Rezept von Süßkartoffel-Muffins, am 19.12.2025

## Zutaten

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