Rezept

Süßkartoffel-Muffins mit Parmesan und Buttermilch

Ein Rezept von Süßkartoffel-Muffins mit Parmesan und Buttermilch, am 20.04.2024

Zutaten

1	Süßkartoffel (ca. 200 g)
100 g	Vollkornmehl
1 TL	Backpulver
2	Knoblauchzehen
1	Ei
	Pfeffer
	Fett für die Form
50 g	Parmesan
50 g	Haferflocken
1 TL	Chilipulver
120 g	Buttermilch
	Salz
1	6er-Muffinblech

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 6 Stück | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 130 kcal

Zubereitung

1. Den Backofen auf 160° vorheizen Die Vertiefungen eines Muffinblechs einfetten. Die Süßkartoffel schälen, in Stücke schneiden, in einen Topf mit kochendem Wasser geben und in ca. 15 Min. weich garen. Die Süßkartoffelstücke abgießen und auf einem Teller mit einer Gabel zerdrücken.

2. Den Parmesan fein reiben. Den Käse mit Mehl, Haferflocken, Back- und Chilipulver in einer großen Schüssel mischen. Den Knoblauch schälen und dazupressen. Zerdrückte Süßkartoffel, Buttermilch und Ei dazugeben und alles verrühren. Den Muffinteig mit Salz und Pfeffer würzen.

3. Den Süßkartoffelteig in die Vertiefungen des Blechs füllen und im Backofen (Mitte) 20 - 25 Min. backen. Gegen Ende die Stäbchenprobe machen. Dafür ein Holzspießchen in die Muffinmitte stechen und herausziehen. Bleibt Teig hängen, die Muffins kurz weiterbacken. Muffins herausnehmen und in der Form auskühlen lassen. Dann aus den Vertiefungen lösen.