Mais-Schinken-Muffins

Zeit gesamt
50min

Zubereitungszeit
15min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 12 Portionen

Mais aus der Dose	300 g
Kochschinken	200 g
Frühlingszwiebeln	1 Bund
Weizenmehl, Type 405	300 g
Backpulver	1 TL
Salz	0.5 TL
Paprika, edelsüß	0.25 TL
Emmentaler gerieben	200 g
Eier	2 St.
Buttermilch	250 ml
Rapsöl	75 ml
Butter	1 EL

Zubereitung

Küchenutensilien

mittlere Schüssel, Sieb, Muffinform

1. Backofen auf 200 °C vorheizen. Mais in ein Sieb geben und abtropfen lassen. Kochschinken würfeln. Frühlingszwiebeln waschen, trocken schütteln, Wurzelansätze entfernen und in feine Ringe schneiden.

2. In einer Schüssel Mehl, Backpulver, Salz, Paprikapulver und die Hälfte des Emmentalers verrühren. In einer weiteren Schüssel Eier mit Buttermilch und Rapsöl verquirlen. Zur Mehlmischung geben und mit einem Löffel kurz unterziehen, bis sich alles verbindet. Mais, Schinken und Frühlingszwiebeln vorsichtig unterheben.

3. Die Vertiefungen eines Muffinsblechs einfetten und den Teig darauf verteilen. Mit übrigem Emmentaler bestreuen. Muffins im Ofen ca. 35 Min. goldgelb backen. Etwas abkühlen lassen und lauwarm servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	274 kcal
Kohlenhydrate	25 g
Eiweiß	13 g
Ballaststoffe	2 g
Fette	14 g