

Pikante Muffins (6 – 8 Muffins)

(Verwertung von Käse- und/oder Schinken-/Wurstresten, übriggebliebenem Gemüse)

- 180 g Mehl
- 2 TL Backpulver
- ½ TL Salz
- 1 Ei
- 4 EL Öl
- 100 ml Milch/ Buttermilch/
Naturjoghurt
- 1 TL Kräuter
- ca. 50 g geriebener Käse
- ca. 50 g Schinken oder Salami
- ca. 100 g Gemüse, z.B. Paprika, Porree
ggfs. auch ein paar restliche getrocknete Tomaten



Das Gemüse waschen, klein schneiden und in 1 EL Öl kurz andünsten.
Backofen auf 180°C vorheizen.

Schinken und/oder Salami in kleine Würfel schneiden.

Mehl mit Backpulver und Salz in einer Schüssel mischen, alle weiteren Zutaten hinzufügen und zu einem Teig vermengen. Muffinformen zu zwei Dritteln befüllen und bei 180°C im vorgeheizten Backofen ca. 20 Minuten backen.

Die Muffins schmecken auch wunderbar in vegetarischer Ausführung, dafür den Gemüse- und/oder Käseanteil entsprechend erhöhen.