

Kräuter-Schinken-Muffins

Zutaten

Für 12 bis 14 Stück

200 g	glutenfreie Mehlmischung, z.B. Schär Mehl
2 TL	glutenfreies Backpulver, Dr. Oetker
1 TL	Natron (Natriumhydrogencarbonat)
½ TL	Salz
einige	Umdrehungen aus der Pfeffermühle
1	kleine Zwiebel
1	kleine Knoblauchzehe
80 g	sehr kleine Rauchschinkenwürfelchen, z.B. von Weight Watchers
4 EL	frisch gehackte Petersilie
2	Eier
ca. 200 ml	Buttermilch
50 ml	kaltgepresstes Olivenöl (= 4 EL)
1	kleines Eigelb zum Bestreichen

Zubereitung

1. Mehl, Backpulver, Natron, Salz und Pfeffer in einer Schüssel vermischen.

2. Die Zwiebel und die Knoblauchzehe schälen und fein hacken. Zusammen mit den Schinkenwürfelchen und der gehackten Petersilie unter die Mehlmischung geben und vermischen.

3. Eier, Milch und Olivenöl mit dem Schneebesen gut verrühren und untermischen.

4. Die Masse gleichmässig in 12 bis 14 kleine Silikon-Förmchen verteilen und im vorgeheizten Backofen bei 200°C etwa 25 Minuten backen.

5. Nach 15 Minuten Backzeit die aufgegangenen Kräuter-Schinken-Muffins mit verquirltem Eigelb rasch bestreichen und weitere 10 Minuten fertig backen.

6. Die Muffins aus den Förmchen vorsichtig herauslösen und auf einem Gitter auskühlen lassen.

Hinweis: Glutenfreie Teige können in Backformen kleben bleiben. Deshalb empfehlen sich Formen aus Silikon. Das Material ist antihaftend, kälte- und hitzebeständig, d.h. für Tiefkühler und Backofen gleich gut geeignet.



Tipps:

- Man kann auch zusätzlich kleine Gemüseswürfelchen wie Peperoni oder feine Gemüseraspeln (Rüebli, Zucchini) verwenden.
- Die Muffins eignen sich als kleiner Imbiss für unterwegs oder zum Apéro.

Zeitangaben

Vor- und zubereiten: ca. 25 Min.

Backen: ca. 25 Min.

Energiewert/Stück

ca. 536 kJ/128 kcal

Mein Einkauf

- ☐ 200 g glutenfreie Mehlmischung, z.B. Schär Mehl
- ☐ 2 TL glutenfreies Backpulver, Dr. Oetker
- ☐ 1 TL Natron (Natriumhydrogencarbonat)
- ☐ 80 g sehr kleine Rauchschinkenwürfelchen, z.B. von Weight Watchers
- ☐ 4 EL Petersilie
- ☐ 3 Eier
- ☐ ca. 200 ml Buttermilch
- ☐ 50 ml kaltgepresstes Olivenöl (= 4 EL)

Im Vorrat

- ☐ Salz
- ☐ Pfeffer aus der Mühle
- ☐ Zwiebel
- ☐ Knoblauch

Weitere gluschtige
Rezepte unter

www.coop.ch/rezepte

Coop-Magazin Nr. 5/01.02.2012