



Italienische Muffins

Zutaten für 12 Muffins

- 1 kleine Möhre
- 50 g Gouda
- 1 Ei
- 250 ml Milch
- 1 Bund Basilikum
- 20 g Pinienkerne
- 2 EL Olivenöl
- 2 EL Backpulver
- 80 g getrocknete Tomaten
- 200 g Vollkorn-Dinkelmehl
- 1 TL Oregano, getrocknet
- Salz und Pfeffer

Zubereitung

- Den Backofen auf 175°C Umluft vorheizen. Die Muffinform einfetten.
- Möhre schälen und grob raspeln. Die getrockneten Tomaten klein schneiden. Den Gouda reiben. Basilikum waschen, trocken schütteln und fein hacken.
- In einer Schüssel das Vollkorn-Dinkelmehl mit dem Backpulver, ½ TL Salz, etwas Pfeffer und Oregano vermischen. Ei, Olivenöl, Milch und Käse dazugeben und alles mit dem Rührbesen des Handrührgeräts zu einem Teig verrühren.
- Möhre, Tomaten, Basilikum und Pinienkerne dazugeben und untermischen.
- Den Teig in die Muffinformen verteilen und mittig im Backofen etwa 25 Minuten backen, bis sie eine goldbraune Farbe angenommen haben. Anschließend herausnehmen, etwas abkühlen lassen und aus der Form lösen.