



SNACK-MUFFINS MIT MAGOLD, FETA UND SPECK

ZUTATEN:

- 150g Polenta (Maisgrieß)
- 280ml Milch
- 3 TL Bärlauch Gewürzzubereitung von Edelschmaus
- 250g Mangold
- 1 Zwiebel
- 125g Feta
- 2 Eier
- 65g Omas Butteröl von Edelschmaus
- 200g Dinkelmehl 1050
- 2TL Weinsteinbackpulver
- 1 TL Salz
- etwas Pfeffer und Muskat
- Parmesan nach Belieben (etwa 50g)

FORM:

- 12er Snack

HELPERLEIN:

- Superhacker
- Schneidebrett
- Edelstahl-Rührschüssel Set (kleine und mittlere)
- Mix'n Scraper Schaber
- Silikonpinsel
- kleiner Streicher
- Kuchengitter
- Pack 's an Silikonhandschuh Set

ZUBEREITUNG:

Mangold blanchieren, Polenta mit Milch und Bärlauch Gewürzzubereitung in der mittleren Schüssel verrühren und ziehen lassen (das ist wichtig für die saftige Konsistenz der Muffins).

Eier in der kleinen Edelstahlschüssel schaumig rühren. Nun Zwiebeln und Mangold mit dem Superhacker fein hacken, Feta fein zerkrümeln und zusammen mit dem Öl, Mehl, Backpulver und Gewürzen (bis auf den Parmesan) zu dem Polenta-Gemisch geben und miteinander vermengen. Eier unterheben.

12er Snack mit Butteröl oder Butterschmalz einfetten, Teig in die Mulden geben und jeweils ca. 1 TL Parmesan oben drauf geben.

Backofen auf 200°C vorheizen und 35min je nach gewünschter Bräunung backen.

Auf das Kuchengitter stellen, den Rand etwas mit dem kleinen Streicher von der Form lösen, etwa 10min abkühlen lassen und dann erst stürzen. (nur beim Backen in der Stoneware)

Das ist ein wunderbares Rezept das man nach Vorlieben auch umwandeln kann, z.B. mit Spinat und Mozzarella, Zucchini und Emmentaler, Kürbis und Bergkäse etc.

Die Muffins sind eine tolle Alternative zum Vesperbrot für Kindergarten, Schule oder Arbeit und ein toller Hingucker auf jedem Picknick.

Die tollen Produkte von Edelschmaus könnt ihr über mich beziehen.

TIPP:

Mangold kann durch Spinat ersetzt werden.
Wenn eine Muffinform genutzt wird ist der Teig wahrscheinlich zu viel und die Backzeit muss reduziert werden.

ZUBEREITUNGSZEIT: 30MIN
KOCH/BACKZEIT: 35MIN

