

Muffins Rezepte

Hackfleisch Erbsen Muffins

Anzahl: 12 Muffins

Gattung: Gebäck, Herzhaft, Muffins, Pause

1	große Zwiebel	200	g	Mehl 1050
1	frischer Ingwer	2	Teel.	Gekörnte Gemüsebrühe
	- (walnussgroß)	2,50	Teel.	Backpulver
1	Dose/n Erbsen (150 g)	1/2	Teel.	Natron
2	Essl. Öl	1		Ei
200	g Hackfleisch	80	ml	Öl
1/2	Teel. Cayennepfeffer	250	g	Naturjoghurt
3/4	Teel. Salz			Fett für die Form

Backofen vorheizen, Form fetten und ins Gefrierfach stellen.

Zwiebel und Ingwer schälen und würfeln. Erbsen abtropfen lassen. Öl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebel und Hack anbraten, die Erbsen zugeben. Ingwer, Cayennepfeffer und Salz untermischen.

Mehl mit Gemüsebrühe, Backpulver und Natron mischen.

Ei verquirlen und mit Öl, Joghurt und Hack verrühren. Die Mehlmischung zur Eimasse geben. Teig in die Form füllen und bei 180° C ca. 25-30 Min backen.