



Gesunde herzhaft Muffins mit Spargelkäse



Zutaten

- 180 gramm Henri Willig Spargelkäse
- 264 gr selbstquellendes Backmehl
- 3 kleine Eier
- 240 ml Milch
- 60 ml Pflanzenöl
- Fein gehackte frische Petersilie, je nach Bedarf
- Salz und Pfeffer zum Würzen
- Optional: fein gewürfelte Schinkenstreifen
- Optional: Frische grüne Spargelspitzen

Vorbereitung

Der ultimative Frühlingsnack, perfekt zum Brunch, Mittagessen oder zu jeder anderen Gelegenheit!

Heizen Sie den Ofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze oder 165 °C Heißluft.

Ein Muffin-Backblech mit Backpapier auslegen oder mit Backspray besprühen und eine Weile trocknen lassen.

Mischen Sie die feuchten Zutaten zusammen. Die Eier mit der Milch verquirlen und dann das Öl einrühren. Dann das Backmehl mit dem Schneebesen einrühren, bis keine Klümpchen mehr vorhanden sind.

Mit einem Löffel die Petersilie, den Käse und wahlweise den Schinken* und den Spargel unterrühren. Bei Bedarf etwas als Belag aufheben für den Muffin.

Den Muffinteig in die Muffinförmchen füllen und mit dem restlichen Käse/Schinken/Spargel belegen.

Die Spargelmuffins backen, bis sie fertig sind in 25-30 Minuten. (Prüfen Sie mit einem Spieß, ob die Muffins gar sind)

Anschließend 5 Minuten in der Form abkühlen lassen, dann herausnehmen und auf einem Gitterrost abkühlen lassen. Lauwarm servieren.

*Wenn Sie die Muffins vegetarisch zubereiten möchten, lassen Sie den Schinken weg.