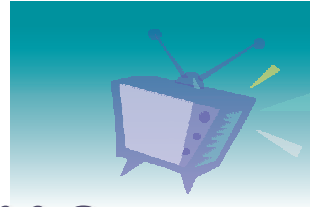


Schulstraße 13, 82166 Gräfelfing bei München, Tel. 089 / 854 59 56
Mail: info@doris-kurz.de www.doris-kurz.de

Pizza- Muffins



Zutaten:

5	getrocknete Tomaten, nach Wunsch in Öl
1	kleine Zwiebel
1	Knoblauchzehe
1	Bund Basilikum
100g	Mozzarella
150g	Vollkornmehl
100g	helles Mehl
2 TL	Backpulver
1/2 TL	Natron
	Salz, Oregano
2 große	Scheiben gekochter Schinken
ca.15	grüne Oliven
2	Eier
5 EL	Olivenöl
1/4 L	Milch 1,5 %
12	Papierförmchen

Zubereitung:

1. Backofen auf 180° C vorheizen
2. Tomaten in kleine Würfel schneiden. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden. Basilikum waschen und trockenschütteln, die Blätter abzupfen und fein hacken. Mozzarella und Schinken in Würfel, Oliven in feine Scheiben schneiden.
3. Das Mehl mit Backpulver, Natron und ¼ TL Salz mischen. Zwiebeln, Knoblauch, Schinken, Oliven, Oregano und Basilikum zugeben.
4. Die Eier mit dem Öl und der Milch verrühren, Mozzarella hinzufügen, zusammen mit den Tomaten nur kurz unter die Mehlmischung heben, bis alle Zutaten feucht sind.
5. Den Teig max. $\frac{3}{4}$ hoch in die Papierförmchen in der Vertiefung der Muffinförmchen füllen und im Backofen auf der mittleren Schiene bei 180° 20-25 Minuten goldbraun backen.
6. Herausnehmen und kurz ruhen lassen. Die Muffins aus der Form nehmen und warm oder kalt servieren.

Nährwert: pro Stück 172 kcal, 7 g EW, 9 g F, 15 g KH, 2 g Ballaststoffe

Tipp: Die Muffins schmecken auch am nächsten Tag noch sehr gut oder eignen sich zum Einfrieren. Fürs Pausenbrot passen gut aufgeschnittene Rohkost oder Cocktailtomaten dazu.

