

## Ananas - Schinken - Muffins

Zutaten für: 1 Rezept

|     |       |                      |
|-----|-------|----------------------|
| 200 | Gramm | Ananas (Dose)        |
| 200 | Gramm | Gekochter Schinken   |
| 100 | Gramm | Gouda                |
| 300 | Gramm | Mehl                 |
| 2   | Essl. | Haferflocken         |
| 1   | Teel. | Kräuter der Provence |
| 1   | Pack. | Backpulver           |
| 1   | Teel. | Natron               |
| 1   | Prise | Salz                 |
| 1   | Prise | Zwiebelpulver        |
| 2   |       | Eier                 |
| 75  | ml    | Neutrales Öl         |
| 300 | ml    | Buttermilch          |
| 100 | Gramm | Quark                |
| 40  | ml    | Ananassaft           |

### Anleitung:

Backofen auf 200 °C vorheizen und Muffinblech gut einfetten. Ananasstücken und Schinken klein schneiden. Käse grob reiben. Mehl, Haferflocken, Kräuter, Backpulver, Natron, Salz und Zwiebelpulver in einer Schüssel mischen. In einer zweiten Schüssel Eier, Öl, Buttermilch, Quark und Ananassaft schaumig schlagen. Mehlgemisch, Schinken, Käse und Ananas dazugeben und alles verrühren. Teig in die Förmchen füllen und ca. 25 - 30 Minuten backen.

ElkJoes Muffin Paradies - <http://www.muffin-paradies.de> Copyright 2001 by ElkJoe