

Corn Bread Mix

Zutaten für: 4 Portionen

4	Tassen	Maismehl
4	Tassen	Mehl
3/4	Tasse	Zucker
1/4	Tasse	Backpulver
2 1/4	Teel.	; Salz
1	Tasse	Butter, Margar., Pflanzenfett

Anleitung:

1. In einr grossen Schuessel werden Maismehl, Mehl, Zucker, Backpulver und Salz vermengt.

2. Butter in Stueckchen daraufgeben und mit zwei Messern unterarbeiten, bis die Masse feinkruemelig ist.

3. Mixtur in 4 Portionen teilen und zur spaeteren Verwendung im Gefierschrank aufbewahren. Natuerlich kann man auch die "ganze" Menge in einem Beutel einfrieren.

Wenn der Teig mit Pflanzenfett zubereitet wurde kann man bis zu 6 Monaten aufbewahren.

:Pro Person ca.	:	1513.7 kcal
:Pro Person ca.	:	6338 kJoule
:Eiweiss	:	25.1 Gramm
:Fett	:	48.9 Gramm
:Kohlenhydrate	:	243.4 Gramm
:Zubereitung	:	ca. 10 Min.
:Sonstiges	:	123mg Cholesterin