

Corn Muffins With Spiced Ham(Muffins mit Schinken)

Zutaten für: 12 Stueck

3/4	Tasse	TK-Mais
45	Gramm	Gewuerzter Schinken
1/4		Rote Paprikaschote
1 1/2	Teel.	Frischer Koriander n.Wunsch Gehackt
3/4	Tasse	Sauerrahm
1	Essl.	Oel
2		Eier
3/4	Tasse	Gelbes Maismehl
3	Essl.	Mehl
2 1/4	Teel.	Backpulver
1/4	Teel.	Cayennepfeffer
1/2	Teel.	Salz
2	Teel.	Zucker

Anleitung:

Ofen auf 200°C vorheizen. Mais auftauen. Muffin-Formen ausfetten. Schinken wuerfelnd. Rote Paprikaschote hacken. Koriander feinhacken.

Sauerrahm, Oel, Mais, Schinken, Paprikaschote und Koriander werden in einer Schuessel vermengt. Man verschlaegt die Eier ein wenig und gibt sie zu der Mischung.

In einer anderen Schuessel werden Maismehl, Mehl, Backpulver, Ceyennepfeffer, Salz und Zucker vermischt und zu der Sauerrahm-Mischung egegeben. Alles wird nun gut verarbeitet.

Der Teig wird loeffelweise in die Muffin-Formen (2/3voll) gefuelltd und im vorgeheizten Ofen goldgelb gebacken. Ca. 20 Min. 5 Min. in der Form auskuehlen lassen.

Man kann die Muffins heiss oder mit Raumtemperatur servieren.

NOTES : Substantial muffins with meat and vegetables to accompany a roast or a hearty soup.

:Pro Person ca. : 121.1 kcal
:Pro Person ca. : 507 kJoule
:Eiweiss : 3.4 Gramm
:Fett : 6.4 Gramm
:Kohlenhydrate : 12.2 Gramm
:Garzeit : ca. 20 Min.
:Sonstiges : 44mg Cholesterin