

## Herb - Muffins (Kraeuter Muffins)

Zutaten für: 12 Stueck

		Oel z.Fetten d. Form
2	Tassen	Weizenvollkornmehl
		ODER
		Ungebleichtes Weizenmehl
1	Essl.	Backpulver
1	Teel.	Natron
1/2	Teel.	Kraeutersalz
2	Teel.	Oregano, getr.
2	Teel.	Thymian, getr.
2	Teel.	Basilikum, getr.
2		Eier
1		Eiweiss
1	Tasse	Fetarme Buttermilch
2	Essl.	Disteloel
1	Essl.	Heller Honig
1/4	Tasse	Parmesan, gerieben

### Anleitung:

1. Ofen auf 200°C vorheizen. Muffin-Formen mit Oel ausfetten.
2. In einer grossen Schuessel werden Mehl, Backpulver, Natron, Kraeutersalz, Oregano, Thymian und Basilikum vermengen.
3. In einer anderen Schuessel werden Eier, Eiweiss, Buttermilch, Disteloel, Honig un dParmesan vermischt. Dann zu der Mischung aus den Trockenzutaten gegeben kurz verruehrt und loeffelweise in die Muffinformen (2/3 fuellen) gegeben.
4. 25 Min. backen. In der Form kurz abkuehlen lassen, und aus der Form nehmen.

:Pro Person ca. : 119.3 kcal  
:Pro Person ca. : 500 kJoule  
:Eiweiss : 5 Gramm  
:Fett : 4.2 Gramm  
:Kohlenhydrate : 16.9 Gramm  
:Zubereitung : ca. 35 Min.  
:Garzeit : ca. 25 Min.  
:Sonstiges : 38mg Cholesterin