

Kernige - Minimuffins

Kategorien: Muffins, Backen, Pikant, Käse

Zutaten für: 4 Portionen

100	Gramm	Mehlig kochende Kartoffeln
1	Teel.	Gehackte Kräuter (Schnittlauch Kresse, Kerbel oder Petersilie)
1		Ei
40	Gramm	Geriebener Emmentaler
40	Gramm	Mehl
40	Gramm	Geschälte, gesalzene Erdnüsse
60	Gramm	Sonnenblumenkerne
1	Essl.	Kürbiskerne
		Geriebene Muskatnuss
		Schwarzer Pfeffer
1	Essl.	Naturjoghurt
1	Essl.	Sonnenblumenkerne

Anleitung:

1. Kartoffeln in etwa 20 Minuten gar kochen, pellen und noch heiß durch eine Kartoffelpresse drücken.
2. Den Ofen auf 200° vorheizen.
3. Kräuter, Ei und Käse zur Kartoffelmasse geben. Das Mehl darüber sieben. Erdnüsse, Sonnenblumen- und Kürbiskerne klein hacken und zufügen. Mit Muskatnuss und Pfeffer würzen. Einen glatten Teig kneten.
4. 12 Teigkugeln formen, in eine Minimuffinform setzen. Mit Joghurt bestreichen und mit Sonnenblumenkernen bestreuen.
5. Die Muffins 10-15 Minuten backen. 5 Minuten in der Form abkühlen lassen.