

Mais - Muffeins - Mexikanische Gf

Zutaten für: 12 Stück

100	Gramm	Mehl / Buchweizen gem
175	Gramm	Maismehl (aus dem Reformhaus) (Mais gem)
2	Teel.	Backpulver / Weinsteinbackpulver
1/2	Teel.	Salz
50	Gramm	Butter oder Margarine
1		Ei
1		Rote Paprikaschote
100	Gramm	TK- Maiskörner
250	Gramm	Butter oder Margarinemilch/, ein bisschen blöde Ausgedrückt
1/2	Bund	Petersilie

Anleitung:

PS bei glutenfrei, empfiehlt es sich, die Flüssigkeitsmenge, gleich zu setzen, wie Mehl + Maismehl, lieber ein wenig mehr, sie gehen besser auf. (ich heize bei Umluft, nicht vor, sie brauchen dann ca 30 min bei ca 170°C, ist bei jedem Ofen anders) sonst wie unten angegeben, bereiten.

1. Den Backofen auf 200 °C vorheizen. Ein Muffeinblech fetten oder Papierförmchen hineinsetzen. In einer großen Schüssel beide Mehlsorten, Backpulver und Salz gut vermischen.

2. Die Butter oder Margarine und das Ei in einer Schüssel cremig rühren, dann die Butter oder Margarinemilch zugeben. Petersilie waschen und ohne grobe Stängel fein hacken. Paprika putzen, waschen und klein würfeln. Mais, Petersilie und Paprika unter die Butter oder Margarinemilchmischung rühren. Dann diese nach und nach zur Mehlmischung geben und zu einem Teig verrühren.

3. Die Muffeinmulden zu jeweils 2/3 mit Teig füllen. Im Backofen etwa 15-20 Minuten backen (Mitte; Gas 3-4; Umluft 180 °C), bis die Muffeins leicht gebräunt sind. Das Muffeinblech aus dem Backofen nehmen, die Muffeins darin etwas abkühlen lassen, dann aus den Förmchen nehmen und vollständig auskühlen lassen.

kann ich nur empfehlen, nehme allerdings Weinsteinbackpulver + Buchweizenmehl, damit ist es GF