

## Maku - Muffins Gf

Zutaten für: 12 Stück

1		Zwiebel
1		Paprikaschote +
1		Rote Chilischote
1	Teel.	Kreuzkümmel
1/4	Teel.	Paprikagranulat oder Scharfes Paprikapulver
1	Essl.	Kaltgepresstes Olivenöl
3		Eier
1	Essl.	Senf
240	ml	Milch
125	Gramm	Geriebener Käse,( Gauda)
150	Gramm	Buchweizen gem +
30	Gramm	Amaranth gem
60	Gramm	Maismehl (oder Speisestärke),/ Kartoffelmehl Oder Mais gem
1	Tüte	Weinstein Kräutersalz Frischer Pfeffer Butter zum Einfetten

### Anleitung:

Zwiebel abziehen und fein würfeln, klein schneiden. Öl erhitzen und die Zwiebelwürfel darin glasig dünsten. 1 Paprikaschote +1 rote Chilischote fein würfeln zugeben und bei mittlerer Hitze zugedeckt kurz andünsten. Danach abkühlen lassen. Eier trennen und das Eiweiß mit Prise Salz steif schlagen. Eigelb mit Senf und Milch verquirlen und mit zwei Drittel des Käses zum Gemüse geben. Buchweizen- + Amaranth- mit Maismehl und Backpulver vermischen und esslöffelweise unter die Gemüsemasse mischen. Mit Kräutersalz und Pfeffer + Paprika (Pulver ) kräftig abschmecken. Das Eiweiß vorsichtig mit einer Gabel unter die Masse heben. 12 Muffinförmchen mit Butter einfetten und zu jeweils zwei Drittel mit dem Teig füllen. Den restlichen Käse darüber streuen. Die Muffins im vorgeheizten Backofen bei 180°C circa 30 Minuten backen Nicht vorgeheizten Backofen (Heißluft 165°C) ca 30- 40 min backen. Sie schmecken warm und kalt. Dazu passt ein frischer Salat.