

Pikante - Muffin Gf

Zutaten für: 24 Portionen

2	Tassen	Kichererbsen, mahlen
1	Tasse	Linsen, rote, mahlen
1/2	Teel.	Paprika - Granulat, mahlen
1 1/2	Teel.	Meersalz
1	Tüte	Backpulver (17 g Weinsteinbackpulver)
1/2	Teel.	Schabziger - Kleesamen gem. oder mehr
1	Handvoll	Oliven, klein gewiegt
1		Paprikaschote(n), klein gewiegt
300	Gramm	Olivenöl
500	ml	Mineralwasser, kohlenensäurehaltiges
300	Gramm	Käse (Gouda), grob gerieben, geraspelt Fett oder Öl für die Formen Knoblauch, frisch, nach Geschmack

Anleitung:

Alle trockenen Zutaten verrühren + mit Öl/Wasser gut vermischen, sollte wie ein geschmeidiger Rührteig sein, lieber ein paar Tropfen mehr, geht besser auf. 1 rote oder gelbe Paprika + Oliven klein schneiden, darunter mischen . 1- 2 oder mehr Knoblauchzehen, mit einer Gabel zerdrücken, + zugeben, man kann es auch lassen, und 200 - 300 g geriebenen Gouda oder anderen zugeben. Alles gut verrühren. 1 - 2 El Teig in jede gut eingefettete Mulde einer Muffinform geben. Ca 30 min, bei ca. 160° C Umluft, OHNE vorheizen, backen. Schmecken warm oder auch kalt. Schabzigerkleesamen, gibt es in BRD meist im Reformhaus, unterstützt den Käsegeschmack, wird auch von der Lebensmittelindustrie viel benutzt um den Verbraucher vorzugaukeln, es wäre Käse vorhanden, oder billigen, aufzuwerten, kann für viele Dinge benutzt werden. Wer milchfrei leben muss, Käse weglassen, Schabzigerkleesamen dafür mehr nehmen.