



Österreichische Muffins

<https://www.edeka.de/rezepte-ernaehrung/rezepte/rezeptsuche/oesterreichische-muffins.jsp>



Rezeptinformation

Zutaten für: **4 Portionen**

Zubereitungszeit: **10 Min.**

Fertig in: **30 Min.**

Je Portion : **963 kJ, 230 kcal , 16 g Kohlenhydrate , 14 g Eiweiß , 11 g Fett , 129 mg Cholesterin**

Schwierigkeitsgrad: **mittel**

Zutaten

Zutaten für: 4 Portionen

Menge	Artikel	Unsere Empfehlung
2	Kürbiskernbrötchen, vom Vortag	
100 ml	Milch	
2 kleine	Schalotte	
1 Scheibe	Speckstreifen, fein geschnitten	
1 EL	Rapsöl, kalt gepresst	
2	Ei	
1 Scheibe	Schnittkäse	
2 EL	glatte Petersilie, fein gehackt	
1 EL	Weizenkeime	
0,5 TL	Paprikapulver, edelsüß	
	Pfeffer	
	Salz	

Zum Einfetten:

Menge	Artikel	Unsere Empfehlung
	Butter	

Mixteller Rezept



Rezept: Ganzheitliche Gesundheits- und Fitnessberaterin Gabriele Voigt-Gempp

Foto: Konzeptstudio Feierabend / Fotolia

Video: Jan Reiff

Zubereitung

1.) Backofen auf 175 Grad Innentemperatur vorheizen.

2.) Das Brötchen in 1 cm große Würfel schneiden und die erwärmte Milch über diese Würfel geben.

3.) Schalotte und Speck fein würfeln. Öl erwärmen, 1 Tropfen Wasser sollte darin brutzeln und die Zwiebeln und den Speck darin glasig dünsten.

4.) Speckmasse abkühlen lassen und mit den Brötchenwürfeln und den übrigen Zutaten vermischen und abschmecken.

5.) Muffinform einfetten. Je 1 Esslöffel Knödelteig in die Förmchen geben. 20 Minuten auf der mittleren Schiene mit Umluft backen.

Küchenutensilien

Muffinform mit 12 Aussparungen
2 Personen = 1/2 Form
4 Personen = 1 Form
8 Personen = 2 Formen
Für unterwegs: Papier-Patisserieförmchen

Ernährungstipp

Diese Muffins schmecken warm und kalt!