

# Schinken-Käse Muffins

fruktosearm

---

## Zutaten

(für 12 Muffins)

- 1 kleiner roter Paprika
- 150 g Schinken
- 1 Bund Petersilie
- 100g Emmentaler,
- 250g Mehl
- 2 Teelöffel Backpulver,  $\frac{1}{2}$  Teelöffel Natron, 1 Teelöffel Salz
- Pfeffer und Muskatnuss gemahlen
- 2 Eier, Olivenöl
- $\frac{1}{4}$  l Milch

## Zubereitung

1. Das Backrohr auf 180° C Umluft vorheizen
2. Die Papierförmchen in die Vertiefungen des Muffinblechs setzen und mit Olivenöl ausstreichen
3. Den Paprika waschen, entkernen und in kleine Würfel schneiden
4. Den Schinken in Streifen und ca. 1 cm große Rechtecke schneiden
5. Die Petersilie waschen, die Blätter abzupfen und fein hacken
6. Den Emmentaler grob reiben
7. Das Mehl mit Backpulver, Natron, Salz, gemahlenem Pfeffer und Muskatnuss vermischen
8. Die Eier, 4 EL Olivenöl, Käse und Milch mit einem Schneebesen unterrühren und anschließend das Mehl einrühren, bis ein glatter Teig entsteht, Schinken, Petersilie und Paprikastückchen untermischen
9. Den Teig maximal  $\frac{3}{4}$  hoch in die Vertiefungen der Muffinförmchen füllen und auf mittlerer Schiene im Backrohr 30 Minuten goldbraun backen
10. Herausnehmen, und kurz ruhen lassen. Die Muffins können kalt oder warm serviert werden.

