



AOK-Kochwerkstatt

Käse-Schinken-Muffins



Zutaten für 4 Personen:

250 g	Mehl, halb Vollkornmehl
1	Backpulver
½ TL	Salz
	Pfeffer
150 g	Käse gerieben, fettarm
100 g	gekochter Schinken
100 g	Möhren
½ Bund	Schnittlauch
90 g	Butter
180 ml	Milch
1	Ei

Zubereitung:

- Mehl, Backpulver, Salz und Pfeffer vermischen.
- Den Schinken in Würfel schneiden, die Möhren raspeln und den Schnittlauch in Röllchen schneiden.
- Käse, Schinken, Möhren und Schnittlauch unter das Mehlgemisch heben.
- Die Butter schmelzen, mit der Milch und dem Ei verrühren und auf einmal mit einem Kochlöffel unter die Mehlmischung geben.
- Papierförmchen auf das Muffinblech legen, den Teig gleichmäßig da hinein verteilen und im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad 25 Minuten backen.