



OLIVEN-ROSMARIN-MUFFINS

REZEPT FÜR 12 MUFFINS

Zutaten:

- 400 g **Mevalia Bread Mix**
- 8 g Backpulver
- 2 g Natron
- 1 g Rosmarin gehackt
- 12 g Eiersatz-Pulver*
- 40 g schwarze Oliven gehackt
Salz, frischer Pfeffer
- 60 g Olivenöl
- 120 g saure Sahne
- 360 ml Wasser

Zubereitung:

Backofen auf 160 °C Umluft oder 180°C Ober-Unterhitze vorheizen. Muffinbackblech einfetten und mit Bread Mix bemehlen. Bread Mix, Backpulver, Natron, Rosmarin, Eiersatz und Gewürze vermischen. Olivenstückchen unterheben.

In einer anderen Schüssel Olivenöl, saure Sahne und Wasser mit einem Schneebesen verrühren. Mehlmischung in die Flüssigkeit geben und nur so lange vermischen, bis alle trockenen Zutaten feucht sind. Die Masse sollte weich, aber nicht fließfähig sein; ggf. entweder etwas Wasser oder etwas Bread Mix untermischen. Masse auf die Muffinförmchen verteilen, mit einem nassen Löffelrücken etwas hineindrücken und die Oberfläche glattstreichen. In die mittlere Schiene des Backofens schieben und 40 Minuten backen. Anschließend die Muffins auf dem Blech auskühlen lassen.

TIPP

- Man kann die Muffins auch ohne Eiersatz herstellen; in diesem Fall nur 320 ml Wasser verwenden. Die Muffins passen hervorragend zu einem Abend-Buffer. Sie lassen sich auch gut einfrieren.



Nährwertangaben:	Pro Stück
Energie	176 kcal
Fett	8,1 g
Kohlenhydrate	30,1 g
Protein	0,6 g
Phenylalanin	18,0 mg
Tyrosin	16,3 mg
Leucin	35,2 mg

* berechnet mit Eiersatz-Pulver mit 0,2g Eiweiß pro 100g