

Zwiebel Oliven Muffin

20 min
Zubereitung

20 min
Backzeit

Zubereitung:

Backofen auf 160°C Umluft vorheizen.

Zwiebel und Oliven hacken, in einer Schüssel mit Dinkelmehl, Rosmarin, Backpulver, Parmesan und Basilikum mischen.

In einer weiteren Schüssel Eier, Milch, Öl, Zucker, Salz schaumig schlagen und das Mehlgemisch unterheben.

Teig in Förmchen (ohne Papier) füllen und ca. 20-25 Min. backen. Muffins 5 Min. ruhen lassen, aus den Förmchen nehmen und noch warm servieren.

Zutaten für 12 Stück

500
g
Dinkelmehl

100
g
Oliven schwarz

100
g
Parmesankäse - frisch gerieben

2
Zwiebel

6
Eier

2
TL
Backpulver

2
TL
Zucker - braun

2
TL
Basilikum

2
TL
Rosmarin

300
ml
Milch 1,5% Fett

120
ml
Öl - Oliven

258
kcal / 100g

363
kcal / Stück

141
g / Stück