

Käse-Muffins

Zutaten

Zubereitung: bis 30 Min.

1 Muffinblech mit 12 Vertiefungen
oder 12 Muffinförmchen aus
Backpapier

Butter und Mehl für das Blech
250 g Dinkel-Ruchmehl
½ TL Salz
2 TL Backpulver
75 g Baumnüsse, gemahlen
2 Eier
2,5 dl laktosefreie Milch
50 g Butter, flüssig, ausgekühlt
12 Käsewürfel, z. B. Appenzeller, ca.
150 g
12 Baumnusshälften zum Garnieren



Zubereitung

1 Mehl, Salz, Backpulver und Baumnüsse mischen. Eier, laktosefreie Milch und Butter verrühren, dazugeben. Kurz zu einem glatten Teig verrühren.

2 Je ca. 1 EL Teig in die ausgebutterten und bemehlten Blechvertiefungen oder Förmchen geben. Je 1 Käsewürfel darauf setzen. Mit restlichem Teig sorgfältig bedecken, garnieren.

3 In der Mitte des auf 200 °C vorgeheizten Ofens 20-25 Minuten backen. Heiss, lauwarm oder kalt servieren.

Muffins möglichst frisch geniessen.

Mit Früchten, Salat oder Gemüse ergänzt, als Büro-Lunch einpacken. Schmeckt auch als Schul-Znüni.

Die Muffins, ausgekühlt, portionenweise tiefkühlen. Im Ofen kurz aufbacken oder bei Raumtemperatur auf einem Gitter auftauen lassen.

