

50 Jahre Diätschule Gießen – 03. Oktober 2009

Lauch-Schinken-Muffins (16 Stück)

Zutaten

120 g	Lauch, fertig geputzt
2 EL	gehackte Petersilie
30 g	Zwiebeln
100 g	Schinken, roh oder Schinkenspeck
110 g	Weizenmehl, Type 405
110 g	Weizenvollkornmehl
40 g	kleinblättrige Haferflocken
1 Pck.	Backpulver
¼ TL	Salz
	schwarzer Pfeffer
1 TL	Kümmel
2	Eier
50 g	Olivenöl
20 g	geriebener Gouda, 40 % Fett i. Tr.
250 ml	Milch, 1,5 % Fett



Zum Bestreuen

50 g	geriebenen Gouda, 40 % Fett i. Tr.
------	------------------------------------

Backofen auf 175 °C vorheizen.

Lauch in feine Ringe schneiden. Petersilie hacken. Zwiebeln und Schinken fein würfeln. Mehl, Haferflocken, Backpulver, Salz, Pfeffer und Kümmel in eine Schüssel geben und mischen. Lauch, Petersilie, Zwiebeln und Schinken zur Mehlmischung geben und vermengen.

Eier in einer weiteren Schüssel mit dem Handrührgerät leicht verschlagen, Öl, Käse und Milch dazugeben und verrühren. Die Mehlmischung hinzufügen, nur so lange rühren, bis die trockenen Zutaten angefeuchtet sind. Die Muffinförmchen zu 2/3 mit Teig füllen, mit geriebenem Käse bestreuen, bei 175 °C 20-25 Minuten goldgelb backen.

**Guten Appetit
wünscht die Diätschule Gießen**