

Rezept

Chili-Sin-Carne-Muffins

Ein Rezept von Chili-Sin-Carne-Muffins, am 30.06.2024

Zutaten

200 g Kidneybohnen (aus der Dose, Abtropfgewicht)	200 g Mais (aus der Dose, Abtropfgewicht)
200 g Mehl (Type 405)	2 TL Backpulver
2 Eier (M)	250 g Joghurt
50 ml Rapsöl	75 g Tomatenmark
50 g geriebener Mozzarella	½ TL getrocknete Chiliflocken
Salz	Pfeffer
12 Muffin-Papierförmchen	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 12 Stück | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 170 kcal, 7 g F, 6 g EW, 20 g KH

Zubereitung

1. Backofen auf 180° vorheizen. Die Silikonförmchen in der Muffinform verteilen. Kidneybohnen und Mais in einem Sieb abspülen und abtropfen lassen. Mehl und Backpulver mischen.
2. Eier, Joghurt und Öl gut verquirlen. Mehlmischung und Tomatenmark unterrühren. Bohnen, Mais und Mozzarella unterheben. Mit Chiliflocken, etwas Salz und Pfeffer würzen. Teig in die Förmchen füllen und im Ofen (Mitte) ca. 25 Min. backen. Muffins leicht abgekühlt aus der Form lösen. Auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.