

Süßkartoffelmuffins



Würzige Muffins mit Kürbiskernen

- Vorbereitungszeit ca. 15 Minuten
- Backzeit 30 Minuten 180°C



Werkzeug

- Messer, Brett
- Reibe
- Rührschüssel
- Mixer mit Knethaken
- Muffinblech
- Papierförmchen

Zutaten für 12 Muffins in Normalgröße

- 300g Süßkartoffeln
- 2 Frühlingszwiebeln
- 1 scharfe Chilischote
- 40g geriebener Käse (Gouda, Emmentaler)
- 3 Eier
- 2 EL Joghurt
- 100g Mehl
- 1 TL Backpulver
- 40g Kürbiskerne
- 1 TL Salz

Zubereitung

Kartoffeln schälen, waschen und in eine große Rührschüssel hinein fein reiben.

Frühlingszwiebeln waschen, fein schneiden, hacken und zu den Süßkartoffeln geben.

Chilischote (die Schärfe stammt vom Capsaicin, das brennt auf trockener Haut oder gar im Auge echt höllisch. Daher Tipp: mit Einmalhandschuhen handhaben und möglichst nichts anderes anfassen, Handschuhe erst ausziehen, wenn auch das benutzte Messer und Brett abgespült sind), längs aufschneiden, unter fließendem Wasser Kerne und Fruchtfleisch entferne. Feinschneiden und zu den Süßkartoffeln geben. Messer, und Brett sofort abspülen. Erst dann die Handschuhe ausziehen und nochmal Hände Waschen.

Mehl, Backpulver, Salz, Eier, Käse und ein Drittel der Kürbiskerne in die Schüssel geben und alles gut durchmischen. Das geht mit einem Rührlöffel oder mit einem Handmixer mit Knethaken.

Muffinblech mit Papierförmchen auslegen. Die Masse in die Förmchen füllen. Nicht ganz voll füllen, da sich die Masse wegen des Backpulvers noch ausdehnt. Als Dekoration auf jeden Muffin oben noch ein paar Kürbiskerne geben.

Wird das richtige Mehl verwendet, so ist das ganze auch Glutenfrei.

Ca. 30 Minuten bei 180°C (Umluft) backen bis die Muffins schön braun sind.

Guten Appetit!