



# Walnuss-Muffins mit Steinpilzen und Speck



## Nährwertangaben (pro Portion/Stück)

Energie: 230 kcal/961 kJ  
Eiweiß: 5,3 g      Fett: 15,8 g  
Kohlenhydrate: 17

**Zubereitungszeit:**  
ca. 50 min

## Zubereitung:

1. Steinpilze sehr fein hacken und mit dem Wermut in einer kleinen Pfanne kurz erwärmen. Zur Seite stellen.
2. Speck fein würfeln. Walnüsse hacken. 1 Esslöffel Olivenöl erhitzen. Speck darin kurz anbraten, Walnüsse und Kräuter der Provence zugeben und kurz in der Pfanne schwenken.
3. Mehl mit Backpulver und Salz in einer Schüssel mischen. In einer zweiten Schüssel Eier, restliches Olivenöl und Kefir verrühren. Mit Pfeffer würzen. Mischung zügig unter das Mehl rühren. Speck-Walnuss-Mischung untermengen.
4. In die Mulden eines Muffinblechs Papierbackförmchen setzen. Teig einfüllen und im vorgeheizten Backofen bei 190 Grad (Gas: Stufe 3-4, Umluft: 170 Grad) 25-30 Minuten backen.

## Zutaten für 12 Portionen :

10 g getrocknete Steinpilze  
2 EL trockener Wermut (z.B. Noilly Prat)  
50 g durchwachsener, magerer Speck  
100 g kalifornische Walnüsse  
7 EL Olivenöl  
2 TL getrocknete Kräuter der Provence  
(ersatzweise frische)  
250 g Mehl  
2 TL Backpulver