Walnuss-Muffins

Nährwertangaben (pro Portion/Stück)

Energie:	181 kcal/ 757 kJ		
Eiweiß:	5,6 g	Fett:	9,4 g
Kohlenhydrate:	18,9 g		

Zubereitungszeit:
ca. 20 Minuten backen.

Zubereitung:

1. Öl, Ei, Milch und geraspelte Orangenschale in einer Schüssel verrühren. Mehl, Zucker, Backpulver und Salz mischen. Zu der Milchmischung geben und kurz verrühren, bis sich alles vermischt hat. Sechs Walnusskerne beiseite legen. Die übrigen Walnusskerne grob hacken und unter den Teig heben.

2. Mit einem Esslöffel den Teig in sechs gleiche Teile trennen und in die ausgefetteten Muffinformen geben. Jeden Muffin mit einem Walnusskern dekorieren. Bei 200 Grad ca. 20 Minuten backen.

Zutaten für 6 Portionen :

2 EL	Öl
1	Ei
1/8 l	Milch
	abgeriebene Schale einer Orange
125 g	Mehl
2 EL	Zucker
1 TL	Backpulver
1/2 TL	Salz
50 g	kalifornische Walnüsse