

Walnuss-Mais-Muffins



Nährwertangaben (pro Portion/Stück)

Energie: 232 kcal/ 966

Fett: 12 g

Davon gesättige
Fettsäuren: 4,3 g

Eiweiß: 6 g Kohlenhydrate: 25 g ur

ungesättige Fettsäuren: 7,7 g

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

Zubereitung:

- 1. Den Ofen auf 220 Grad (Gas: Stufe 4, Umluft: 200 Grad) vorheizen und eine 12er-Muffinform einfetten und beiseite stellen.
- 2. In einer mittelgroßen Schüssel das Maismehl, Mehl, Walnüsse, Zucker, Backpulver, Salz und Pfeffer zusammen mischen und beiseite stellen.
- 3. In einer separaten Schüssel Milch, Eier und Walnussöl vermischen und anschließend zu der Maismehlmischung geben. Rühren bis alle Zutaten gut vermischt sind, dann die Maiskörner unterrühren. Die fertige Mischung in die vorbereitete Muffinform löffeln.
- **4.** Die Muffins für ca. 15 Minuten goldbraun backen. Vorsichtig aus der Form nehmen und heiß servieren.

Zutaten für 12 Portionen :

110 g Maismehl

120 g Mehl

130 g kalifornische Walnüsse, geröstet und fein gehackt

75 g Zucker

1 EL Backpulver

1/2 TL Salz

¹/₄ TL schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen

240 ml Milch

2 große Eier

4 EL Walnussöl

110 g Maiskörner